

Følelsenes fenomenologi

– en kvalitativ studie av irritasjon/sinne

Marianne Stranden og Benedikte Samuelsen



Hovedoppgave ved Psykologisk Institutt

UNIVERSITET I OSLO

Vår 2010

Sammendrag

Forfattere: Marianne Stranden og Benedikte Samuelsen
Tittel: Følelsenes fenomenologi - en kvalitativ studie av irritasjon/sinne
Veileder: Ole André Solbakken

Bakgrunn: Formålet med denne studien har vært å utforske deltageres subjektive opplevelse av følelsen irritasjon/sinne. I studien benytter vi affektbevissthetsintervjuet (ABI) til å innhente data. Vi utforsker hvordan følelsen utløses, gjenkjennes kroppslig og mentalt, virker og håndteres, samt hvilken funksjon den tillegges og hvordan deltagerne vedstår seg og uttrykker følelsen emosjonelt (nonverbalt) og begrepsmessig (verbalt).

Metode: Utvalget er rekruttert fra en ikke-klinisk populasjon og består av 20 deltagere. Studien benytter tematisk analyse. Dette er en kvalitativ metode som søker på tvers av datamateriale for å identifisere, analysere og rapportere mønstre (temaer, kategorier) innen materialet. Forfatterne har selv gjennomført intervjuene, transkribert og analysert disse.

Resultater: Irritasjon/sinne aktiveres blant annet av urettferdighet og målhindringer. Følelsen utløses hovedsakelig av andre, men kan også utløses på bakgrunn av egen utilstrekkelighet. Eksempler på kroppslige oppmerksomhetssignaler er fysisk kraft og uro/engstelse. Mentale oppmerksomhetssignaler omhandler alt fra å ha et fokus til en opplevelse av kontrolltap. Irritasjon og sinne gir en rekke umiddelbare virkninger og reaksjoner på disse, kalt meta-afektive responser. Deltagerne i studien benytter aktive og passive håndteringsstrategier. Følelsens signalfunksjon gir både informasjon om personlige grenser og verdien av selvbeherskelse. En rekke betingelser avgjør om det er problematisk, uproblematisk og tilfredsstillende å uttrykke følelsen. Nonverbale uttrykk inkluderer fysisk tilnærming og tilbaketrekning. Verbale uttrykk for følelsen er både indirekte og direkte.

Konklusjon: Deltageres subjektive opplevelse av følelsen irritasjon/sinne preges av en gjennomgående ambivalens. En undersøkelse av alle disse aspektene ved følelsen er så vidt oss bekjent tidligere ikke gjort i en og samme studie. Vi antar at studien gir en økt forståelse av følelsens fenomenologi.

Denne oppgaven er en av flere hovedoppgaver veiledet av O. A. Solbakken som undersøker ulike følelsers fenomenologi.

Nøkkelord: Irritasjon/sinne fenomenologi, subjektiv opplevelse, affektbevissthetsintervjuet, tematisk analyse.

Forord

Vi vil takke veilederen vår Ole André Solbakken for all hjelp og støtte. Takk til alle deltagerne som stilte opp i undersøkelsen. Videre vil vi takke Sindre Stranden Tollefsen, Bent Tollefsen, Ida Kvalheim Nerås, Knut Stranden og Henning Klausen for gode innspill underveis. Takk til veiledningsgruppen: Kjetil Amundrud, Vibeke Foss Matre og Natalia Lalla. Og til slutt takk til hverandre for godt samarbeid!

”Det er en deilig og triumferende følelse. Jeg blir veldig fornøyd der og da, men etterpå blir jeg usikker på om jeg egentlig hadde rett til å være sint”.

Deltager 9

Marianne Stranden
Benedikte Samuelsen

Oslo, april, 2010

Innholdsfortegnelse

Introduksjon	6
Begrepsavklaringer	7
<i>Fenomenologi.</i>	7
<i>Affekt, emosjon og følelse</i>	8
<i>Sinne og irritasjon</i>	8
Det teoretiske og empiriske grunnlaget for studien	9
<i>Aktivering av irritasjon/sinne</i>	9
<i>Kroppslig og mental oppmerksomhet</i>	10
<i>Toleranse</i>	11
<i>Emosjonelle og begrepsmessige uttrykk</i>	13
Ubesvarte spørsmål	14
Forskningsspørsmål	15
Metode	16
Deltagere	16
Prosedyre.....	17
<i>Forberedelser</i>	18
<i>Gjennomføring av intervjuene.</i>	18
<i>Utforskning, bekreftelse og reformulering gjort av intervjueren</i>	18
Analyse	20
<i>Analyseprosessen.</i>	21
Forforståelse.....	23
Resultater	24
Scener.....	24
Oppmerksomhet	27
<i>Kroppslige signaler</i>	27
<i>Mentale signaler</i>	28
<i>Kroppslige/mentale signaler</i>	29
Toleranse	30
<i>Virkning</i>	31
<i>Håndtering</i>	34
<i>Signalfunksjon</i>	36
Emosjonell og begrepsmessig ekspressivitet	37
<i>Vedståthet</i>	37

<i>Emosjonelle uttrykk</i>	39
<i>Begrepsmessige uttrykk</i>	41
Diskusjon	43
Diskusjon og implikasjoner av viktige funn.	43
Diskusjon av metode.....	53
Konklusjon	58
Referanser	60

Introduksjon

”Emosjonsrevolusjonen” i psykologien har banet vei for teorier som tar for seg affektens rolle i menneskers atferd, motivasjon og samhandling (Solbakken, Hansen & Monsen, 2010a). Økt kunnskap om følelser og hvordan de oppleves, er vesentlig for å forstå menneskets natur og individets tilpasning til verden rundt seg (Monsen & Monsen, 2001). Sinne er en av følelsene som hyppigst forekommer i dagliglivet (Ortony & Turner, 1990). Gjennom historien har det vært et betydelig fokus på sinne. Det eksisterer eksempelvis langt flere studier på denne følelsen, enn på de fleste andre emosjoner. Nysgjerrigheten rundt sinne har vært til stede helt fra antikkens filosofer og til nåtidens forskere. For eksempel skrev Horatius for over to tusen år siden at sinne er en kortvarig galskap (som referert i Tavis, 1989). Sinne er ofte blitt omtalt som en irrasjonell og bestialsk lidenskap som forstyrrer dømmekraften og setter sosial samhandling i fare. Keiseren og filosofen Marcus Aurelius hevdet at det å gi etter for sinne er et tegn på svakhet. Aristoteles har imidlertid påpekt at sinne rettet mot rett person, ved passende anledning og på en riktig måte kan være hensiktsmessig, hederlig og etisk forsvarlig (som referert i Potegal & Novaco, 2010). At mye av litteraturen fremstiller følelsen som fryktet og uønsket, kan tyde på at det er dette synet som er blitt toneangivende.

Følelsen sinne har gjennom historien blitt viet mye oppmerksomhet og tillagt mange betydninger. Det første vitenskapelige forsøket på å studere sinne ble publisert i 1899 av Stanley G. Hall. I studien ble forsøkspersoner bedt om å gi detaljerte beskrivelser av episoder hvor de hadde vært svært sinte. Målet var blant annet å få tak i deltagernes subjektive opplevelse av sinne. Ulike aspekter ved subjektiv opplevelse er blitt beskrevet som sentrale for emosjoner i over hundre år av en rekke forskere og teoretikere (Arnold & Gasson, 1954; Cannon, 1927; James, 1981). Etter Halls studie tok det imidlertid lang tid før forskere igjen undersøkte opplevelsesaspektet ved følelsen. Selv om subjektiv opplevelse i dag er en allment akseptert komponent ved emosjoner (Hilgard & Atkinson, 2000), har dette aspektet ved sinne blitt utforsket i langt mindre grad enn andre komponenter slik som ansiktsuttrykk, autonomt aktiveringsmønster og tilknyttede kognitive vurderinger (appraisals).

På bakgrunn av dette har vi gjennomført en studie hvor vi ønsker å utforske den subjektive opplevelsen av irritasjon/sinne med utgangspunkt i affektbevissthetsmodellens begrepsapparat. Modellen ble introdusert av Jon T. Monsen på 1980-tallet (Monsen, Monsen, Solbakken & Hansen, 2008), og er et teoretisk rammeverk som søker å integrere Silvan Tomkins (1962, 1963) affekt og skriptteori med moderne selvpsykologi (Stolorow & Atwood, 1996). Affektbevissthet omhandler individets evne til adekvat å kunne kjenne igjen, tolerere,

reflektere rundt og uttrykke ulike affekter. Ifølge modellen blir en følelse trigget av en utløsende hendelse. Dette blir utgangspunktet for individets emosjonelle erfaring. Videre tar modellen for seg oppmerksomhetsaspektet ved følelsen, som omhandler hvordan individet gjenkjenner og observerer egne emosjonelle reaksjoner på bakgrunn av mentale og kroppslige signaler. Ifølge modellen refererer toleranse for følelsen til a) virkning; hvordan den affektive aktiveringen virker på individet, b) håndtering; frivillige og ufrivillige strategier for hvordan man håndterer følelsen c) signalfunksjon; hvordan de affektive signalene benyttes som informasjon for å forstå verden, seg selv og andre. Avslutningsvis tar modellen for seg individets evne til å uttrykke følelser verbalt og nonverbalt. Emosjonell (nonverbal) ekspressivitet refererer til gestikulering, positurer og stemmebruk. Begrepsmessig (verbal) ekspressivitet refererer til å artikulere og nyansere semantiske beskrivelser av følelsen (Solbakken et al., 2010a).

Samlet referer dette til de fire hoveddelene i affektbevissthetsmodellen: 1) scener/utløsende hendelser, 2) oppmerksomhet, 3) toleranse og 4) ekspressivitet. Evnen til å være bevisst disse aspektene ved følelsen, synes å være avgjørende for utvikling av selvregulering og i strukturering av selvopplevelse (Monsen & Monsen, 2001). Mangelfull affektintegrasjon, det vil si svikt i den funksjonelle integrasjonen av affekt i tanke og atferd, antas å henge sammen med økt forekomst av psykiske lidelser (Solbakken et al., 2010a). Til nå har rammeverket primært blitt benyttet for å forstå affektoplevelse og affektbevissthet i pasientutvalg. Gjennom vår studie ønsker vi derimot å undersøke affektoplevelse i et ikke-klinisk utvalg av befolkningen. Vi benytter affektbevissthetsintervjuet (ABI) til å innhente data. ABI er spesifikt utviklet for å få innsikt i den subjektive opplevelsen ved grunnleggende affektive tilstander og deres organisering innad i individet (Monsen & Monsen, 1999). Gjennom intervjuet baserer vi oss på deltagerens beskrivelser av irritasjon og sinne. Vi benytter betegnelsen ”følelsens fenomenologi” i et forsøk på å anerkjenne det store mangfoldet av opplevelsesaspekter som potensielt bidrar til den subjektive opplevelsen av sinne.

Begrepsavklaringer

Fenomenologi. Fenomenologi tar utgangspunkt i den subjektive opplevelsen og søker å oppnå en forståelse av den dypere meningen i enkeltpersoners erfaringer. Fenomenologiske studier beskriver den mening mennesker legger i en opplevelse knyttet til en bestemt erfaring av et fenomen (Giorgi, 1985). I psykologisk fenomenologi står individet i fokus. Målet med forskningen er å gripe enkeltmenneskets opplevelse, samtidig som forskeren prøver å finne ut

hvordan erfaringer av det samme fenomenet oppleves av flere enkeltindivider (Creswell, 1998). I emosjonslitteraturen definerer Izard (1991) følelsenes fenomenologi som forståelsen av den subjektive opplevelse av emosjoner. Den subjektive opplevelse i denne sammenhengen knyttes primært til den opplevde tilstandsending en affekt utløser. I studien baserer vi oss på en utvidet versjon av denne definisjonen av følelsenes fenomenologi. Vi undersøker den subjektive opplevelsen av hvordan sinne utløses, gjenkjennes, tolereres og uttrykkes, og søker å gi en forståelse av generelle trender på tvers av utvalget. Som Davitz (1969) påpeker er det noe felles ved alle individers opplevelse, og dette bør undersøkes vitenskapelig.

Affekt, emosjon og følelse. Det eksisterer mange definisjoner på begrepene affekt, emosjon og følelse. Ifølge Solbakken, Sandvik-Hansen og Monsen (2010b) er en affekt det mest grunnleggende nivået av affektiv aktivering. I likhet med Tomkins (1962, 1963) antas affekter å være fundamentale, evolusjonsbaserte responser som har vært avgjørende for artens overlevelse. Disse responsene inkluderer primære adaptive handlingsresponser, kroppslig kommunikasjon og signalfunksjon. Emosjoner refererer til et mer utvidet begrep som i tillegg til affektsignaler innebærer tilknyttede relevante kognitive prosesser som forestillinger, forventninger og hukommelse. Følelser refererer til de aspektene ved affekter og emosjoner som er tilgjengelig for den bevisste erfaring. Ettersom disse begrepene benyttes om hverandre i forskningslitteraturen, er det vanskelig å unngå dette i presentasjonen av vår studie. Når det refereres til andre studier, benyttes forskernes egne begreper for å presentere deres synspunkter så korrekt som mulig.

Sinne og irritasjon. Det er betydelig enighet på emosjonsfeltet om at irritasjon og sinne kan anses som ulike grader av en og samme emosjon (Potegal & Stemmler, 2010; Spielberg, Reheiser & Sydeman, 1995). I studien baserer vi oss på denne antagelsen. I tråd med affektbevissthetsmodellen skiller vi mellom sinne og aggresjon. Sinne defineres som en følelse og aggresjon som ulike former for destruktiv atferd (Hilgard & Atkinson, 2000). Vi utelukker ikke at det eksisterer en kobling mellom sinne og aggresjon. Dette vil imidlertid ikke være et fokus i vår oppgave.

Det teoretiske og empiriske grunnlaget for studien

Vi benytter affektbevissthetsmodellens begrepsapparat til å undersøke den subjektive opplevelsen av følelsen irritasjon/sinne. I det følgende vil vi derfor gi en oversikt over den eksisterende forskningen på hva som utløser/aktiverer følelsen, samt hvordan den gjenkjennes, tolereres og uttrykkes.

Aktivering av irritasjon/sinne. Forskning på hva som utløser sinne synes i stor grad å ha spunnet rundt to hovedtemaer; hva som gjør oss sinte og hvorfor dette gjør oss sinte. I de senere årene synes det å være økende enighet innen emosjonsfeltet om at kognitive prosesser, som vurdering og tolkning, kan anses som integrerte deler av sinneopplevelsen. Teoretikerne innen denne tradisjonen hevder at kognitiv vurdering er en nødvendig betingelse for at emosjoner skal oppstå (Smith & Lazarus, 1993).

Det eksisterer videre relativt stor enighet blant forskere om hvordan disse tolkningene og vurderingene er involvert i genereringen av sinne (Berkowitz, 2010). Flere forskere trekker frem at urettferdighet eller uberettigede handlinger ofte fører til sinnereaksjoner. Andre faktorer er sosialt uakseptabel oppførsel, intensjonell dårlig behandling, fiendtlige intensjoner eller antagonisme, frustrasjon knyttet til målhindringer, tap av selvtillit eller trusler mot selvtilliten, hvorvidt andre er årsak til og kan klandres for hendelsen, og om personen selv anser seg for å ha evne til å håndtere den utløsende hendelsen på en god måte (Averill, 1983; Carlson & Hatfield, 1992; Kuppens & Van Mechelen, 2007; Kuppens, Van Mechelen, Smits & Boeck, 2003; Kuppens, Van Mechelen, Smits, Boeck & Ceulemans, 2007; Mikula, Scherer og Athenstaedt, 1998; Van Mechelen & Hennes, 2009). Det er samtidig viktig å påpeke at kunnskapen på dette området fremdeles er mangelfull, og det er usikkert om de ovennevnte faktorene er tilstrekkelige, nødvendige og spesifikke for sinne. Det er også satt spørsmålsteget ved hvorvidt disse vurderingene kan beskrives som forløpere til sinne, eller om de også kan anses som konsekvenser av sinne (Parkinson & Manstead, 1992).

Izard (1977) hevder at sinne aktiveres av enten fysisk eller psykologisk å bli holdt tilbake fra å gjøre det man intenst ønsker å gjøre. Dette kan omfatte alt fra fysiske barrierer, regler og reguleringer, eller opplevelsen av egen udyktighet. Dersom hindringene i å nå et mål er subtile eller skjulte, er det ikke sikkert den umiddelbare responsen er sinne. Hvis en barriere hindrer oppnåelsen av et høyt ønsket mål eller hindrer individer i å uttrykke seg selv, gir dette mest sannsynlig en sinnerespons. I en studie presenterte Izard deltagere for et bilde som illustrerte en følelse, og ba deltagerne om å skrive ned hva de tenkte hadde utløst den. Utløsende faktorer kunne være å bli ført bak lyset, sveket, utnyttet, skuffet og såret. Izard

(1991) konkluderer at sinne gjerne utløses av fornærmelser, hverdagsfrustrasjoner, som blokkering eller forstyrrelse av målrettet atferd, hvis man blir utnyttet eller tvunget til å gjøre noe i mot egne ønsker. I tillegg rapporterer Leary, Twenge og Quinlivan (2006) at interpersonlig avvisning er en vanlig årsak til sinne.

De fleste studier på emosjonsfeltet viser at mennesker hovedsakelig blir sinte på bakgrunn av andres handlinger (Wranik & Scherer, 2010). Averill (1982) hevder at sinne er en sosial emosjon nettopp fordi sinne utløses innen sosiale relasjoner. Enkelte studier illustrerer imidlertid at sinne også kan utløses på bakgrunn av egen utilstrekkelighet og slik rettes mot seg selv (Ellsworth og Tong, 2006).

Kroppslig og mental oppmerksomhet. Izard (1991) har forsøkt både å forklare og forstå den subjektive opplevelsen av sinne og beskriver opplevelsen på følgende måte:

Blodet ”koker”, ansiktet blir varmt og musklene strammer seg. Det er en følelse av kraft og en impuls til å angripe kilden til sinnet. Jo sterkere sinnet er, desto sterkere og mer energisk føler personen seg, og desto større er behovet for fysisk handling. Ved raseri er mobiliseringen av energi så stor at en føler at en kommer til å eksplodere dersom en ikke biter, slår eller sparker noe. (s. 241)

Davitz (1969) har studert kroppslig og mental oppmerksomhet, og hevder at de mest vanlige reaksjonene er økt blodtrykk, raskere puls og hjertebank. Deltagernes beskrivelser av kroppslig oppmerksomhet omfattet alt fra å kjenne seg anspente, til en opplevelse av å sprekke eller eksplodere. I mange tilfeller resulterte sinne i en skjerping av sansene og en mer fokusert oppmerksomhet. Angående mental oppmerksomhet uttrykte deltagerne at de ofte ble irriterte, fikk hevn tanker og lyst til å utagere ved å slå, sparke eller bite. På samme tid rapporterte deltagerne at de forsøkte å holde igjen og hindret seg selv fra å si stygge og sårende ting. Deltagerne rapporterte at de opplevde å bli fanget i nåtiden, uten tanke på fortid eller fremtid, at følelsen overvældet dem, at de fortsatte å tenke på hva som hadde skjedd om og om igjen, og at de gjerne søkte etter en forklaring. Deltagerne beskrev reaksjonene sine ofte som overdrevne, og at følelsen kunne gjøre dem forvirret.

Roseman, Wiest og Swartz (1994) gjennomførte en studie hvor de blant annet undersøkte følelsenes fenomenologi. I sine beskrivelser av følelsen uttrykte deltagerne at de kjente blodet strømme gjennom kroppen, og at det føltes som om de kom til å eksplodere. Sinneopplevelsen kunne være forbundet med tanker om vold og urettferdighet. Studien avdekker viktig informasjon om deltagernes kroppslige og mentale oppmerksomhet.

Toleranse.

Virkninger. På forskningsfeltet diskuteres det om sinne kan anses som en negativ eller positiv emosjon. På bakgrunn av sosiale evalueringer, følelsens negative konsekvenser, og rapporter om at følelsen oppleves ubehagelig (Averill, 1983; Bartlett & Izard, 1972; Biaggio, 1987; Schimmel, 1979) kan det synes som den senere tids emosjonsforskning og teoriutvikling hovedsaklig har klassifisert sinne som en negativ emosjon (Berkowitz & Harmon-Jones, 2004; Lazarus, 1991; Roseman, Antoniou & Jose, 1996). Enkelte teoretikere har imidlertid forsøkt å nyansere dette bildet. Litvak, Lerner, Tiedens og Shonk (2010) hevder at selv om sinne i seg selv generelt er negativt, kan følelsen også være forbundet med positive opplevelser som økt våkenhet, styrke, selvsikkerhet, bestemtthet og stolthet. De hevder at sinne kan være negativ i retrospektiv forstand, men gjerne oppleves som positiv i prospektiv forstand. Averill (1983) hevder at selv om den subjektive opplevelsen av sinne er negativ, så er konsekvensene av sinne generelt positive. Schimmel (1979) påpeker at sinne hovedsakelig har negative virkninger, men understreker samtidig at følelsen kan gi en umiddelbar tilfredsstillelse.

Som nevnt innledningsvis ble det første vitenskapelige forsøket på å studere sinne publisert av Hall i 1899. Resultatene indikerer at det er stor variasjon i forsøkspersonenes opplevelse av sinne. Noen sa at sinne fikk dem til å føle seg bra, andre sa at det fikk dem til å føle seg dårlige. En informant skrev eksempelvis: "Jeg har erfart at det ikke er en utelukkende ubehagelig opplevelse å være rasende. Det gjør meg våken og får meg til å føle meg veldig levende". En annen forsøksperson uttrykte derimot: "Jeg blir ofte skremt av at jeg kan bli så sint, og har ofte en kraftig hodepine etterpå". Noen rapporterte at følelsen ga dem både positive og negative opplevelser, og at dette var avhengig av omstendighetene rundt. Undersøkelsen er omfattende, usystematisk og upresis og har ut i fra dagens standarder store metodiske mangler. Studien kan likevel anses som interessant, da den illustrerer både positive og negative virkninger av følelsen sinne.

I en studie av Averill (1983) ble forsøkspersoner bedt om å vurdere konsekvensene av sitt eget sinne. I tillegg ble offeret for utbruddet bedt om å vurdere konsekvensene av sinnereaksjonen. Dette ble gjort ut i fra antagelsen om at den personen som har vært sint ofte rasjonaliserer sitt eget sinne ved å hevde at reaksjonen var berettiget. Averill konkluderer at få personer finner behag i sitt eget sinne, og at det å være offer for en annen persons sinne oppleves enda mer ubehagelig. Samtidig viser funnene i studien at konsekvensene av sinneutbrudd gjerne evalueres som positive.

Bartlett og Izard (1972) fant at sinne kan være forbundet med en sterk følelse av impulsivitet og mangel på kontroll. På samme tid beskrev deltagerne at følelsen ga dem selvtillit. Hvis selvtillit ble knyttet sammen med en opplevelse av økt fysisk styrke, følte deltagerne seg både modige og tapre. Dette kunne imidlertid i mange tilfeller raskt erstattes av en følelse av frykt eller skyld for de potensielle konsekvensene av sinneutbruddet. Izard (1991) påpeker at mennesker gjerne evaluerer virkningene av sinne med tanke på om sinneutbruddet er berettiget eller ikke.

Håndtering. Averill (1983) har bidratt til økt forståelse av håndteringen av sinne. Forsøkspersoner ble bedt om å gjenkalle den siste gangen de hadde vært sinte og beskrive egne reaksjoner. De mest vanlige reaksjonene var å engasjere seg i beroligende aktiviteter, snakke om hendelsen med en nøytral part, snakke om hendelsen med den det gjaldt eller fortelle en tredjepart om hendelsen. I de anledningene de utagerte sinnet, benyttet deltagerne verbal eller symbolsk aggresjon. Deltagerne var sjelden fysisk aggressive.

Ifølge Biaggio (1987) gir sinne en stor fysiologisk aktivering. Denne aktiveringen oppfattes som ubehagelig, og får personer til å ønske å gjenopprette likevekt. Likevekt kan oppnås ved bruk av en rekke ulike strategier. En strategi er å slippe løs spenning og overskytende energi gjennom aktivitet. En annen strategi er ulike former for utbrudd som å slå i bordet, trampe i gulvet, slå ut i lufta, skrike inn i en pute eller slå i en pute. En tredje strategi er å benytte konstruktive verbale responser (Alschuler & Alschuler, 1984; James & Jongeward, 1971; Madow, 1972). Disse strategiene illustrerer hvordan følelsen kan håndteres på svært ulike måter. Izard (1977) understøttet dette da han utforsket hvilke handlingskonsekvenser sinne resulterer i. Deltagerne forsøkte å gjenvinne eller opprettholde kontroll over seg selv eller situasjonen, angrep verbalt, handlet aggressivt mot objektet eller situasjonen som forårsaket sinnet, og handlet gjerne impulsivt eller irrasjonelt. Resultatene illustrerer at det er en rekke ulike håndteringsstrategier som potensielt benyttes når man er sint.

Signalfunksjon. Det eksisterer lite empiri på forskningsfeltet vedrørende signalfunksjonen til irritasjon/sinne. Det har imidlertid blitt fremstilt flere teorier på følelsens funksjon. Ifølge Izard (1991) kan en gitt emosjons funksjon forstås på tre nivåer. Dette er følelsens sosiale, motivasjonelle og biologiske funksjon. Fischer og Roseman (2007) hevder at sinnes sosiale funksjon kan være å oppnå et bedre utfall ved å tvinge frem endringer i en annen persons atferd. En motivasjonell funksjon kan være å motivere personen til og fjerne et

hinder som står i veien for hans eller hennes velvære (Ellsworth & Smith, 1988). Sinnes biologiske funksjon kan være å omdirigere blodtilførselen og energikildene i kroppen fra de glatte musklene i de indre vitale organene til de ytre musklene for handling (Izard, 1991).

Gjennom evolusjonen anses sinne å ha vært viktig for overlevelse. Sinne bidrar til å mobilisere energi og gjøre individet i stand til å forsvare seg selv med stor kraft og styrke. Med unntak av selvforsvar eller forsvar av noen man er glad i, er det å angripe noen i sinne nesten alltid en overskridelse av lovlige og etiske koder. Slike angrep skader ikke bare offeret, men skaper også problemer for den som angriper. En form for adaptasjon har vært å lære og respondere på sinne med ord, og presentere budskapet for mottakeren med tilstrekkelig taktfullhet til å unngå kommunikasjonsbrudd. Når sinne kommer som et resultat av angrep på ens personlige integritet, eller som et resultat av unødvendige restriksjoner og byrder, er kontrollerte sinnesvar ofte både adaptive og sunne. Videre kan slike responser gi den psykologiske styrken og selvsikkerheten en trenger for å stå opp for seg selv (Izard, 1977).

Isdal (2000) påpeker at sinne knytter seg til selvhevdelse, og at følelsen kan benyttes for å markere egne grenser. Det er et signal til andre om at de går for langt eller gjør noe galt, og et signal som hjelper oss å skjønne at våre grenser blir overskredet. Å uttrykke sinne gjør oss tydeligere og dermed mer forståelige for andre. Sinne kan være et tegn på involvering og engasjement, og kan fortelle at vi lever og at vi betyr noe for oss selv. Moralsk sinne hjelper oss å reagere på og bekjempe urett gjort mot andre. Sinne kan oppklare misforståelser og dermed skape økt forståelse mellom mennesker. Selv om det på forskningsfeltet foreløpig eksisterer lite empiri vedrørende følelsens signalfunksjon, legger de ulike teoretiske perspektivene imidlertid et viktig grunnlag for videre forskning på området.

Emosjonelle og begrepsmessige uttrykk. Darwin har presentert et evolusjonssyn på emosjoner hvor han fastslo at emosjonsspesifikke ansiktsuttrykk synes å være medfødt (Darwin, 1965). Også senere forskning har funnet evidens for at det eksisterer universelle ansiktsuttrykk (Ekman, 1972; Izard, 1971). Izard (1991) har gitt en detaljert beskrivelse av hvordan sinne endrer menneskers ansiktsuttrykk. Sinne medfører på ulike måter endringer i panne- og øyeregionen. Øyebrynene senkes, noe som har en tendens til å gjøre øynene smalere og hardere. Videre vil det være vanlig at øynene stirrer på kilden til irritasjonen og sinnet. Huden i pannen strammes av musklene som samtidig senker øyebrynene. Brynene som dras nedover og innover skaper en kul ved neseroten. I det medfødte uttrykket får munnen en firkantet eller rektangulær form, og munnvikene mister sin normalt myke kurve. Munnpartiet endres ved at de øvre og nedre leppene blir tynne parallelle linjer. Hos større

barn og voksne presses leppene sammen og kjevene strammes. Selv om dette kan være en lært modifisering av det tidlige uttrykket, har krysskulturell forskning antydnet at uttrykket kan anses som universelt. Figur 1 illustrerer noen ansiktsuttrykk av irritasjon/sinne.

Figur 1



Det eksisterer relativt lite forskning på vokale uttrykk av sinne (Wranik & Scherer, 2010). Det vi imidlertid vet er at skriking, roping og hyling lett gjenkjennes som sint tale. Forskning har også funnet at tale som er rask, høy, stigende og høyfrekvent ofte tolkes som sint (Green, Whitney & Gustafson, 2010). Dette gjelder for øvrig i størst grad når sinnet er sterkt og dermed lett kan oppfattes. I en studie av Wallbott og Scherer (1988) uttrykte deltagerne at de gjerne gråt og skrek når de var sinte. Videre rapporterte deltagerne stemmeendringer, endringer i ansiktsuttrykk, endringer i gestikulering og brå bevegelser. Resultatene viser også at sinne i gitte situasjoner kunne få deltagere til å trekke seg fysisk unna. I andre situasjoner var det naturlig å nærme seg de man var sinte på. Deltagerne ga både korte og lange uttalelser til andre når de var sinte, og rapporterte at følelsen kunne medføre at de ble tause. Endringer i talemelodi og taletempo var vanlig. Under et sinneutbrudd forekom forstyrrelser i talen også relativt hyppig.

Ubesvarte spørsmål

Etter å ha gjennomgått forskningslitteraturen på irritasjon/sinne, kan det synes som flere spørsmål står ubesvart. Studier som har utforsket den subjektive opplevelsen av sinne, har for eksempel hovedsakelig benyttet spørreskjemaer og selvrapporteringsskjemaer. Ved bruk av spørreskjema er det vanlig at respondentene velger mellom allerede eksisterende svaralternativer. Å bli tvunget til å basere selvrapporteringer på lukkede responskategorier legger visse føringer på svarene som gis. Det eksisterer derfor flere metodiske og teoretisk funderte begrensninger ved slike fremgangsmåter. Andre metoder som ofte har blitt brukt i studier av emosjoner er ordassosiasjonslister, rangeringsskalaer, fysiologiske målinger og

videostudier av ansiktsbevegelser knyttet til spesifikke følelser. Slike metodiske fremgangsmåter kan gi nyttig informasjon om irritasjon og sinne, men gir ofte lite informasjon om følelsens fenomenologi.

Gjennom bruk av dybdeintervju, benytter vi i vår studie en annen metodisk tilnærming. Vi gjør bruk av åpne spørsmål for å innsikt i den subjektive opplevelsen av hvordan følelsen utløses, gjenkjennes, tolereres og uttrykkes. Ved å åpne opp for ideosynkratiske og individualiserte tolkninger av verden, antar vi at dette hjelper deltagere å fokusere på aspekter ved følelsen de ellers ikke ville blitt oppmerksomme på. En så bred undersøkelse av alle disse aspektene ved følelsen irritasjon/sinne er så vidt oss bekjent tidligere ikke blitt gjort i en og samme studie. På grunnlag av dette antar vi at studien gir en unik mulighet til å få en bred forståelse av affektoplevelsen knyttet til irritasjon/sinne, og at studien slik kan være med å gi et bidrag til forskningsfeltet.

Forskningsspørsmål

Studien har ett primært mål: Å beskrive den subjektive opplevelsen ved følelsen irritasjon/sinne. For å nå målet ønsker vi i studien å benytte alle delene i affektbevissthetsintervjuet. Selv om dette valget gjør at studien favner over et svært bredt område, opplever vi dette som nyttig for å få en forståelse av følelsens fenomenologi. På denne bakgrunn spesifiseres følgende forskningsspørsmål:

- Hvilke situasjoner rapporterer deltagerne som utløsende for irritasjon/sinne?
- Hvordan gjenkjenner deltagerne følelsen kroppslig og mentalt?
- Hva er følelsens typiske virkninger?
- Hvordan håndterer deltagerne følelsen?
- Hva slags mening attribuerer deltagerne til følelsen?
- I hvilken grad vedstår deltagerne seg følelsen?
- Hvordan tror deltagerne at de uttrykker følelsen nonverbalt og verbalt?

Metode

En kvalitativ tilnærming muliggjør innsikt i hvordan fenomener forstås av de personene som studeres (Thagaard, 2004). Denzin og Lincoln (2007) understreker at kvalitative metode innebærer et fokus på mening og prosess som ikke kan måles i kvantitet eller frekvens. Å få tak i intervjupersonens egen forståelse og fortolkning av irritasjon og sinne, kan gi en innsikt i deres subjektive opplevelse av følelsen. I studien ble det derfor naturlig å velge en kvalitativ tilnærming.

Deltagere

Vi intervjuet i alt 50 personer. Det var krevende å skulle rekruttere så mange respondenter til et såpass langt intervju som berørte deltagerne personlig. Vi var derfor også avhengig av å hente deltagere fra vår bekjentskapskrets og bekjente av bekjente. I vår studie ble 20 deltagere valgt ut. 10 bekjente og 10 ukjente deltok i studien. Antall deltagere ble valgt i den hensikt at datamaterialet skulle være mest mulig håndterbart og dermed tilgjengelig for inngående kvalitativ analyse. Vi vurderte at 20 intervjuer ville gjøre det mulig å gå grundig inn i dataene, samtidig som antallet ville være stort nok til å gi den nødvendige variasjonen i responsene. Deltagerne ble rekruttert på bakgrunn av kjønn, alder og yrke for å gjøre utvalget så variert som mulig. Deltagerne fordelte seg 10 på hvert kjønn. Mennene var i en alder fra 22 til 57 år, mens kvinnene var i en alder fra 21 til 59 år. Det totale aldersspennet var fra 21 til 59 år med en gjennomsnittsalder på 36,6. Tabell 1 gir en oversikt over deltagerne.

Tabell 1

<i>N</i>	<i>Kjønn</i>	<i>Alder</i>	<i>Yrkesaktiv/student</i>	<i>N</i>	<i>Kjønn</i>	<i>Alder</i>	<i>Yrkesaktiv/student</i>
01	M	29	Student	11	M	22	Student
02	K	30	Yrkesaktiv	12	K	27	Yrkesaktiv
03	K	27	Student	13	K	55	Yrkesaktiv
04	M	34	Student	14	M	56	Yrkesaktiv
05	M	26	Yrkesaktiv	15	K	52	Yrkesaktiv
06	M	23	Student	16	K	59	Yrkesaktiv
07	K	21	Student	17	M	39	Yrkesaktiv
08	M	24	Student	18	K	55	Yrkesaktiv
09	K	25	Student	19	M	57	Yrkesaktiv
10	M	26	Yrkesaktiv	20	K	45	Yrkesaktiv

Utvalget besto av åtte studenter, de øvrige 12 var yrkesaktive. Studentgruppen fordelte seg slik i forhold til type utdanning: En lærerstudent, en medisinstudent, en psykologistudent, to statsvitenskapsstudenter, to sosionomstudenter og en journalistikkstudent. Den yrkesaktive gruppen fordelte seg slik: En virksomhetsleder, en kommunikasjonsrådgiver, to barnevernspedagoger, en barnehagestyrer, en hjelpepleier, en journalist, en teaterviter, to leger og to lærere.

Prosedyre

Bruken av ABI for å få innsikt i deltagerens subjektive opplevelse. ABI er et semistrukturert intervju vanligvis brukt i kliniske sammenhenger for å undersøke pasienters opplevelse av ulike følelser, og for å gi en profil på deres affektbevissthetsnivå. Den siste versjonen av intervjuet inkluderer elleve affekter; interesse/iver, glede, redsel/engstelse, irritasjon/sinne, forakt, avsky/vemmelse, sjananse/skam, fortvilelse/tristhet, misunnelse/sjalousi, dårlig samvittighet/skyldfølelse, og ømhet/nærhet/hengivenhet (Monsen et al., 2008). De generelle spørsmålene tar for seg aspektene spesifisert i affektbevissthetsrammeverket (Se forskningsspørsmålene s. 14).

Irritasjon/sinne undersøkes som den fjerde affekten i intervjuet. Intervjueren starter, som ved de andre affektene, med å spørre ”Kan du fortelle om noe som gjør deg irritert eller sint?”. Deltageren responderer på dette. Etter at deltageren har beskrevet noen scener, spør intervjueren ”Hvordan kan du merke at du kjenner deg irritert eller sint?”. Målet er å få tak i både mental og kroppslig opplevelse av affekten. Dersom deltageren kun besvarer spørsmålet ved å beskrive kroppslige signaler, spør intervjueren spesifikt etter mentale signaler, og omvendt. Deretter går intervjueren videre til å undersøke de ulike elementene ved toleranse. Følelsens virkning undersøkes ved at intervjueren spør ”Hvordan virker følelsen på deg?”. Håndtering undersøkes ved at intervjueren spør ”Hva gjør du med følelsen?”. Deretter undersøkes signalfunksjon ved at intervjueren spør ”Hva tror du denne følelsen kan fortelle deg av betydning?”. For å undersøke deltagerens emosjonelle ekspressivitet spør intervjueren først ”Hvordan er det for deg å vise andre at du er irritert eller sint?” og ”Hvordan tror du at du viser det?”. Avslutningsvis undersøkes begrepsmessig ekspressivitet. Intervjueren spør ”Hvordan er det for deg å fortelle andre at du er irritert eller sint?” og ”Hva er en typisk måte for deg å fortelle andre at du er irritert eller sint?”. I alle delene av intervjuet eksisterer det utdypende spørsmål for å klargjøre respondentenes svar.

Intervjuet er utformet for å tappe affektoplevelse og har tidligere vist seg egnet i studiet av følelsers fenomenologi (Amundrud, 2009). På bakgrunn av dette anser vi intervjuet som velegnet for å gi en innsikt i den subjektive opplevelsen av irritasjon/sinne.

Forberedelser. Veileder ga opplæring i affektbevissthetsmodellen og ABI. Vi ble instruert i hvordan intervjuet skulle utføres, og fikk innsikt i mulige reformuleringer som kunne egne seg i veiledning av deltageren gjennom intervjuet. Ettersom data skulle representere et ikke-klinisk utvalg, fikk vi opplæring i affektbevissthetsmodellens skåringskriterier for å kunne utelukke kliniske profiler i analysen. At en profil defineres som klinisk vil si at følelsesaktivering der synes å henge direkte sammen med opplevelsen av psykiske symptomer og plager. Ingen intervjuer ble ekskludert på dette grunnlaget. Vi baserer dermed analysene våre på antagelsen om at deltagerne har et forholdsvis normalt forhold til egne følelser.

Gjennomføring av intervjuene. Fem av de 20 intervjuene ble gjort på et grupperom på Psykologisk Institutt ved Universitetet i Oslo. Tre intervjuer ble gjort på deltagerens arbeidssted, mens 12 intervjuer ble gjort hjemme hos deltagerne av praktiske årsaker. Vi vurderte at stedsvalget ikke syntes å ha betydning for kvaliteten på intervjusituasjonen. Intervjuene varte mellom 1,5 og 3 timer. I noen av intervjuene var det korte avbrudd underveis. Utfordringen ved intervju som metode er å sikre en intervjusituasjon som gir muligheter til åpne responser med minst mulig påvirkning fra intervjueren. I intervjusituasjonene benyttet vi noe reformulering og veiledning for å hjelpe deltagerne, men generelt ble relativt få ledetråder gitt slik at spørsmålene forble åpne. Dette for å sikre at respondentenes utsagn var så nær deres opplevelse som mulig.

Utforsking, bekreftelse og reformulering gjort av intervjueren. Relasjonen mellom forskeren og intervjupersonene vil kunne påvirke hva slags informasjon man får tilgang til. I intervjusituasjonen vil en bekreftende holdning bidra til å skape nærhet (Thagaard, 2004). Vi antok at det var viktig at deltagerne opplevde å bli sett og hørt, og at det de sa var av betydning. Det var derfor viktig for oss å være bevisste på hvordan vi bekreftet intervjuobjektene. Tabell 2 gir eksempler på utforsking, bekreftelse og reformulering som ble gjort av intervjueren underveis i intervjuet.

Tabell 2

Eksempler på utforsking, bekreftelse og reformulering under intervjuet

<i>Scener/utløsende hendelser</i>	
Utforske	<p>Kan du fortelle meg om noe som gjør deg irritert eller sint?</p> <p><i>Irritert kan jeg godt bli på bagateller egentlig. Og tenke etterpå at, det tror jeg har mye med humøret mitt å gjøre. Hvis jeg har en dårlig dag og er i litt sånn, ja, så kan jeg bli mye fortere irritert enn når jeg har det bra liksom, ja det kjenner jeg. At toleransegrensen min er mye lenger eller større når jeg har det bra enn når jeg ikke har det.</i></p> <p>Hva slags bagateller kan det være?</p>
<i>Oppmerksomhet</i>	
Utforske	<p>Hvordan merker du det, at du er irritert eller sint?</p> <p><i>Å jeg kjenner det i hele kroppen</i></p> <p>Ja, så du merker det i hele kroppen. Kan du si noe mer om hvordan du merker det i de ulike kroppsdelenene?</p>
Reformulere og bekrefte	<p>Skjer det noe med tankene dine når du blir irritert eller sint?</p> <p><i>... Det var et vanskelig spørsmål...</i></p> <p>Jeg skjønner at det er et litt vanskelig spørsmål ja.</p> <p>Kan du huske noe du tenker på når du blir sint, som hjelper deg å gjenkjenne den følelsen da?</p> <p><i>Der og da eller i ettertid?</i></p> <p>Fortell meg om hvordan det gjenkjennes der og da.</p>
<i>Toleranse - virkning</i>	
Reformulere og bekrefte	<p>Du sier at det ikke er godt på en måte, å være sint. Kan du si noe annet om hvordan det er for deg å være irritert og sint?</p>
<i>Toleranse - håndtering</i>	
Utforske	<p>Du snakket også om å blåse litt ut, gjør du det direkte til den personen som har gjort deg irritert eller sint?</p>
<i>Toleranse - signalfunksjon</i>	
Bekreftelse og utforske	<p>Hva tror du at følelsen kan fortelle deg av betydning?</p> <p><i>Tja, veldig vanskelig det der betydningsspørsmålet.</i></p> <p>Det forstår jeg. Er det enklere hvis jeg spør om følelsen forteller deg noe viktig om deg selv?</p>
<i>Emosjonell ekspressivitet – vedståthet</i>	

Utforske	<p>Hvordan er det for deg å vise det til andre at du er irritert eller sint?</p> <p><i>Jeg kan gjøre det og jeg.</i></p> <p>Du synes det er greit?</p> <p><i>Ja. Ikke alltid og du må avpasse det...</i></p>
<hr/>	
	Emosjonell ekspressivitet – typisk uttrykk
Utforske	<p>...,hvordan tror du at andre kan se det på deg at du er sint?</p> <p><i>Jeg ser sikkert ikke hyggelig ut. Og det er klart at en klarer jo ikke å skjule sånne følelser, ikke helt i hvert fall. Men jeg tror jeg jobber sammen med såpass mange konfliktsky damer at dem setter pris på at jeg legger lokk på det...</i></p> <p>Du sier at du ikke klarer å skjule det og du ser ikke hyggelig ut? Hvordan tror du at de ville sett det på ansiktet ditt da? Hvis jeg for eksempel skulle sett det på deg nå, hva ville jeg sett da?</p>
<hr/>	
	Begrepsmessig ekspressivitet – typisk uttrykk
Bekreft og reformulere	<p>Ja du sa det at ”nå ble jeg skikkelig sur”. Er det flere måter du forteller til andre at nå er jeg irritert eller nå er jeg sint?</p>

Analyse

I studien benytter vi tematisk analyse som er en kvalitativ metode for å identifisere, analysere og rapportere mønstre (temaer/kategorier) innen datamaterialet, og som involverer søking på tvers av et materiale for å finne gjentatte meningsmønstre. Tematisk analyse er et fleksibelt og nyttig forskningsverktøy som gir innsikt i et komplekst datamateriale. Gjennom bruken av tematisk analyse organiseres og beskrives datasettet på en detaljert måte, og går samtidig lengre enn dette ved å tolke ulike aspekter ved forskningstemaet (Boyatzis, 1998; Braun & Clarke, 2006).

Ifølge Braun og Clarke (2006) gir bruken av tematisk analyse en stor grad av metodisk fleksibilitet. Samtidig påpeker de at denne fleksibiliteten kan skape visse utfordringer i møte med et omfattende datamateriale. Det kan derfor være hensiktsmessig å gjøre analysene innen et eksisterende teoretisk rammeverk med visse analytiske retningslinjer. Ettersom analyseprosessen i denne studien gjøres innenfor affektbevissthetsmodellens begrepsapparat, er dette med på å forenkle og strukturere analysen av datamaterialet. Det er imidlertid viktig å understreke at selv om vi benytter ABI til å samle inn data, og lar inndelingene i intervjuet fungere som et rammeverk i analyseprosessen, baserer vi ikke analysen vår på eksisterende teorier om irritasjon/sinne. Gjennom analyseprosessen forsøkte vi å forstå dataene uavhengig av teori, i så stor grad det som det er mulig.

Analyseprosessen.

Det er viktig å skille mellom informasjon vi har fått tilgang til gjennom intervjuet og egne vurderinger av denne kunnskapen (Thagaard, 2004). For at leseren selv skal kunne vurdere forskningsresultatene og hvordan dataene er utviklet, ønsker vi derfor å vise hvilke beslutninger vi har tatt gjennom analyseprosessen.

Fase 1: Å bli kjent med datamaterialet. Det første steget i tematisk analyse er å gjøre seg kjent med datamaterialet. Allerede under gjennomføringen av intervjuene gjorde vi oss noen tanker om innholdet i besvarelsene som vi skrev ned i etterkant. Alle intervjuene ble tatt opp på lydbånd og så transkribert for å kunne fortsette den tematiske analysen på bakgrunn av skriftlig materiale. For å få en god oversikt over dataene, er det avgjørende å gjennomgå datamaterialet grundig (Braun & Clarke, 2006). De 20 intervjuene ble derfor lest gjennom flere ganger, før vi diskuterte hva datamaterialet kunne fortelle oss, og hva som så ut til å gjenta seg i flere av intervjuene. På dette tidspunktet i prosessen vurderte vi at opplæringen i affektbevissthetsmodellen nok kunne legge visse føringer for hva vi anså som interessante funn, og at det var viktig å være bevisste på dette i det videre analysearbeidet.

Fase 2: Koding av datamaterialet. Etter å ha blitt kjent med datamaterialet, startet kodingen av informasjonen fra materialet. Hvert intervju ble utforsket gjennom åpen tematisk koding. I denne prosessen trakk vi ut meningsinnholdet i utsagnene, og benyttet ulike fargekoder for å få en bedre oversikt over hvilken informasjon som gjentok seg på tvers av intervjuene. Deltageres utsagn med beslektet meningsinnhold fikk samme farge, noe som strukturerte datamaterialet ytterligere. Når vi plasserte utsagnene under utløsende hendelser, fikk for eksempel alle utsagnene som omhandlet urettferdighet en rød fargekode.

De ulike elementene i affektbevissthetsintervjuet ble separert og kodet hver for seg. Vi kodet først datamaterialet som tar for seg scener/utløsende hendelser. Deretter kodet vi oppmerksomhetsaspektet ved intervjuene. Skillet i affekttoleranse mellom virkning, håndtering og signalfunksjon ble videreført i analysen, og derfor kodet enkeltvis. Avslutningsvis kodet vi emosjonell og begrepsmessig ekspressivitet. Her skilte vi mellom hvordan deltagerne vedstår seg følelsen og hvordan deltagerne uttrykker følelsen verbalt og nonverbalt. Informasjon fra hver respondent ble altså trukket ut og delt inn i de ovennevnte elementene i affektbevissthetsintervjuet i et skjema konstruert for dette. 20 skjemaer, ett for hver respondent, ble utgangspunktet for den videre tematiske analysen.

Fase 3: Søking etter temaer/kategorier. Etter at vi hadde inndelt informasjonen i fargekoder, skrev vi ned tematiske stikkord for å se hvilke temaer som gikk igjen. Deretter laget vi en oversikt over tentative kategorier med tilhørende utsagn. Vi plasserte enkelte utsagn under flere av de innledende kategoriene, da de var vanskelige å plassere kun ett sted. Et mål var å ikke miste viktig data. Det var derfor hensiktsmessig å ikke utelukke noen utsagn på dette stadiet i prosessen. Etter den innledende sorteringen og kategoriseringen, begynte vi å lete etter bredere, men samtidig meningsfulle temaer. Kategoriene ble utformet innen rammene av affektbevissthetsintervjuet slik at de ble organisert under scener, oppmerksomhet, toleranse og emosjonell og begrepsmessig ekspressivitet. Temaene ble til gjennom en idédugnad, og deretter presentert for veileder som kom med fortløpende tilbakemeldinger. Målet var å bli enige om hvilke kategorier som best illustrerte funnene i studien.

Fase 4: Gjennomgang av kategoriene. Etter å ha fordelt utsagnene i kategorier, ble det etter hvert tydelig at enkelte kategorier var svært smale og derfor burde slås sammen til bredere temaer. Da vi arbeidet oss frem til kategorier under virkninger av irritasjon og sinne, ble utsagn innledningsvis inndelt i en kategori kalt ”skyld” og en kategori kalt ”skam”. Dette gjorde vi fordi deltagerne fortalte at de skammet seg over følelsen, og kunne kjenne på en skyldfølelse. Da vi gjennomgikk transkripsjonene på nytt, ble det tydelig at utsagnene hadde visse fellestrekk. Ettersom deltagerne ofte bebreidet seg selv etter en irritasjon- eller sinnereaksjon, endret vi derfor kategoriene til en felles kategori som vi kalte ”selvbebreidelse”.

Fase 5: Definerings og benevnings av kategoriene. Denne fasen startet da det eksisterte en tilfredsstillende tematisk oversikt over datamaterialet (Braun & Clarke, 2006). Etter å ha gjennomgått temaene, ble det tydelig at de fremdeles kunne struktureres ytterligere. For å forenkle det komplekse datamaterialet og for å øke forståelsen av funnene, utformet vi derfor noen overordnede kategorier. I presentasjonen av følelsens virkninger, ble det mer informativt å organisere kategoriene under ”umiddelbare virkninger” og reaksjoner på de umiddelbare virkningene, som vi valgte å kalle ”meta-afektive responser”. Eksempelvis ble utsagnet til deltager 10: ”Først er det deilig å ha den følelsen, for man føler at man har så jævla rett”, plassert under kategorien ”selvtilfredshet”, som igjen ble plassert under den overordnede kategorien ”umiddelbare virkninger”. ”Meta-afektive responser” ble utformet på bakgrunn av utsagn hvor deltagerne beskrev at de overdrev, at sinnet ikke var berettiget,

eller at de burde holdt reaksjonene inni seg. Deltager 8 sier: ”Jeg blir skuffet over meg selv, og føler i etterkant at jeg taper ansikt”. Dette utsagnet ble plassert under kategorien ”selvbebreidelse”, og så under den overordnede kategorien ”meta-afektive responser”. I analyseprosessen har det vært viktig å bevare intervjupersonenes beskrivelser av egne erfaringer. Ved å ta utgangspunkt i begrepene intervjupersonene selv har benyttet, har vi forsøkt å utforme empirinære kategorier.

Et eksempel på god forskningspraksis er å undersøke kategoriens troverdighet, og gjerne bringe inn en utenforstående til å reflektere rundt innholdet i kategoriene (Elliott, Fischer & Rennie, 1999). Før vi gjorde den endelige defineringen av kategoriene, gikk vi en siste gang tilbake til transkripsjonene og de første datauttrekk-skjemaene for å sikre at data ikke var utelatt, samt for å sikre at utsagnene ikke var tatt ut av kontekst og at meningssammenhengene ikke var blitt borte. Vi konfererte også med veileder for å forsikre oss om at kategoriene var i tråd med forskningsspørsmålene i studien.

Gjennom analyseprosessen var vi bevisste på hvorvidt kategorinavnene gjenspeilet innholdet i kategoriene på en meningsfull måte. Derfor ble kategorinavnene kontinuerlig endret til de til slutt etter vår oppfatning fanget essensen i utsagnene på en best mulig måte. Avslutningsvis laget vi grafiske fremstillinger av kategoriene. Disse fremstillingene gjorde det lettere å få en helhetlig oversikt over kategoriene, og enklere å legge merke til de kategorinavnene som ikke fungerte. Det er viktig å påpeke at vi gjennom hele analyseprosessen gikk frem og tilbake i de ulike fasene. Analyseprosessen var dermed sirkulær, da de ulike fasene overlappet og gjensidig påvirket hverandre.

Forforståelse

I arbeid med kvalitativt materiale, er det svært viktig at forskerens egne forforståelser klargjøres for leseren. Dette vil være med på å kvalitetssikre forskningsresultatene. Det er også viktig at forskeren er bevisst egne mål og intensjoner, og at dette tas høyde for i de slutningene som trekkes (Malterud, 2001). Vi har gjennom analysearbeidet forsøkt å være bevisste egne forforståelser. Bruken av affektbevissthetsintervjuet til innhenting av data fikk eksempelvis betydning for hvilken informasjon vi satt igjen med etter intervjuprosessen. Analysene våre baseres dermed på et materiale som kanskje kunne sett annerledes ut gjennom bruken av andre verktøy. Vi har også vært bevisste på at affektbevissthetstankegangen kan ha påvirket hva vi har valgt ut av informasjon, og muligens preger tolkningene våre av tvetydige utsagn.

Resultater

Ved gjennomgangen av intervjumaterialet ble det avdekket at visse temaer gjentar seg på tvers av utvalget. Vi har på bakgrunn av dette plassert de utsagnene som hører sammen i kategorier. Hver kategori presenteres med eksempler som illustrerer innholdet i kategorien.

Scener – hvilke situasjoner utløser irritasjon/sinne?

Gjennom resultatene fant vi syv ulike kategorier som gjenspeiler situasjoner/scener som utløser følelsen irritasjon/sinne. Vi oppsummeringer avsnittet med figur 2 som viser en skjematisk oversikt over disse kategoriene.

Urettferdighet. Det tema som gjentar seg hyppigst er deltageres opplevelse av urettferdighet, både på et personlig og et mer generelt nivå. Seksten deltagere rapporterer at dette utløser irritasjon/sinne. Hvordan respondentene resonnerer seg frem til dette varierer. Deltager 12 og 14 svarer at de blir irriterte og sinte av urettferdighet uten å forklare begrepet nærmere. Det blir da vanskelig å si om utsagnene inkluderer spesifikke former for urettferdig behandling eller om det omhandler en mer generell opplevelse av urettferdighet. Noen deltagere nyanserer begrepet i større grad. Deltager 19 sier: "Urettferdighet, gjerne mot små unger". Deltager 2 uttrykker: "Urettferdighet, både mot meg og andre". For andre omhandler det helt konkret å bli urettferdig behandlet. Deltager 9 sier eksempelvis: "Når jeg blir urettferdig behandlet". Noen deltagere utvider begrepet til også å omhandle urettferdighet på et mer generelt nivå. Deltager 3: "Urettferdighet i det hele tatt, på alle nivåer, både personlig om mer sånn politisk sett", og deltager 7: "Urettferdighet i verden og trafficking med barn". I denne sammenhengen rommer urettferdighetsbegrepet brudd på menneskerettigheter. Dette illustrerer spennet i deltageres utsagn innen denne kategorien.

Hindringer/frustrasjonsmomenter. Vi fant et mønster i utsagnene som viser til ulike former for hverdagsfrustrasjoner. Kategorien skiller seg fra de andre ved at situasjonene som frembringer følelsen synes å være mer dagligdagse enn hva som er tilfelle i de andre kategoriene. Utsagnene omhandler frustrasjonsmomenter som frembringes av ting man selv ikke kan kontrollere og som gjerne skaper en hindring. Kategorien ble dannet på bakgrunn av utsagnene til åtte deltagere. Eksempelvis uttrykker deltager 20: "Å sitte i bilkø og bilen foran ikke kommer av flekken". Deltager 15 sier: "Når dataen svikter, når ting ikke virker". Flere av deltagerne svarer at de blir irriterte og sinte i situasjoner hvor ting ikke går som planlagt.

Det viser seg også at frustrerende elementer ved andre menneskers atferd kan skape irritasjon og sinne. Eksempler på dette; deltager 18: "Når gubben ikke har rydda opp etter seg", og deltager 16: "Når jeg sier ting til ungene fem ganger og de fremdeles ikke har gjort det".

Andres feil og mangler. Åtte deltagere rapporterer at møter med det som oppleves som andres feil og mangler utløser irritasjon/sinne. Utsagnene synes å omhandle atferd og væremåter deltagerne tar avstand fra, og ikke selv ønsker å være assosiert med. Selv om noen av utsagnene på mange måter har ulike innhold, synes det å eksistere en felles underliggende foraktfull tone bak disse utsagnene. Deltager 10: "Selvopptatte mennesker", og deltager 7: "Overfladiskhet, de som på den ene siden gir slanketips og på den andre siden snakker om hvor forferdelig anoreksi er". Andre utsagn hører imidlertid i større grad sammen, og vi har derfor innen denne kategorien utformet flere underkategorier:

Brudd på sosiale spilleregler. Denne kategorien ble dannet på bakgrunn av at fjorten av deltagerne trekker frem at årsaker til sinne kan være andres normbrudd og sosialt uakseptable atferd. De ulike utsagnene varierer i innhold, men illustrerer samtidig ulike former for brudd på samfunnskontrakten. Det første vi noterte oss ved resultatene, er at det er mange deltagere som ikke tolererer løgn. Deltager 6 sier eksempelvis: "Hvis folk lyver og du får greie på det" og deltager 14 uttrykker: "Løgn og usannheter". Et annet mønster som manifesterer seg i datamaterialet er viktigheten av at andre ikke gjør handlinger som kan være direkte skadelige. Deltager 8: "Hvis noen fysisk eller psykisk truer noen jeg er veldig glad i", og deltager 11: "Hvis noen fyllekjører". Andre utsagn vi har valgt å ta med i denne kategorien er mer løsrevet fra hverandre, men illustrerer samtidig ulike brudd på sosiale spilleregler. Deltager 4 sier: "Folk skal ikke ta kreditt for andres handlinger", og deltager 19 uttrykker: "Folk som gjør noe ulovlig i egen vinnings hensikt, som tenker kun på seg selv".

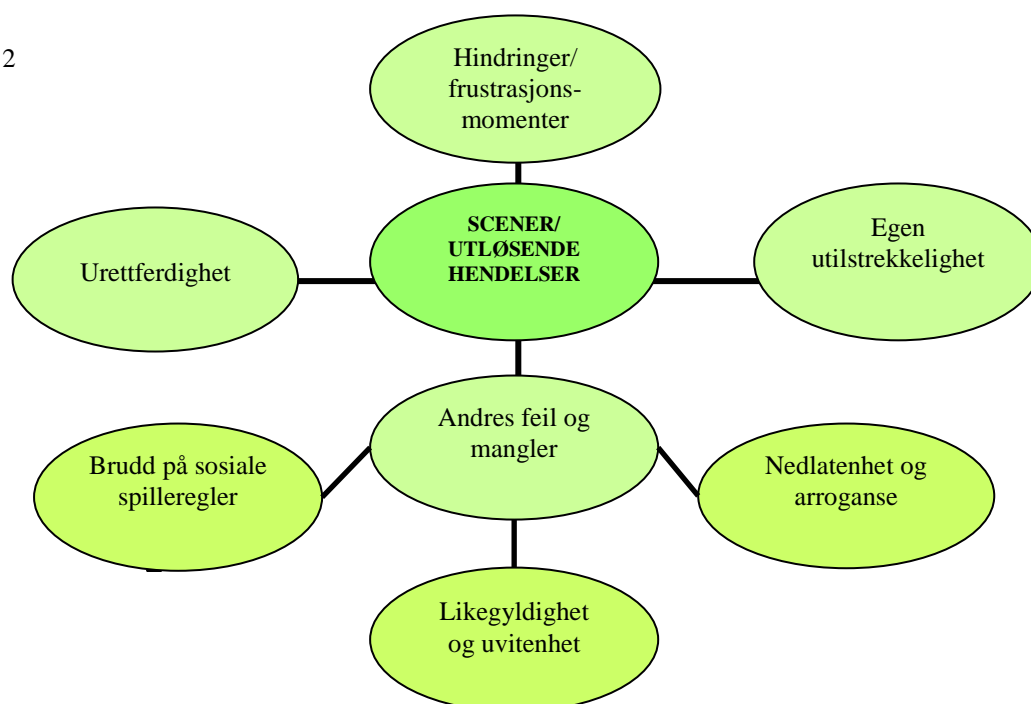
Nedlatenhet og arroganse. Tre av deltagerne rapporterer at irritasjon og sinne utløses i møte med andres nedlatenhet og arroganse. Første gang vi gjennomgikk datamaterialet tenkte vi at temaene som gjentok seg var arroganse, respektløshet og nedlatenhet. Ettersom disse har noe ulike betydninger, vurderte vi å separere dem i ulike kategorier. Da vi gikk tilbake til transkripsjonene av intervjuene, ble det imidlertid etter vår oppfatning tydelig at deltagerne beskriver omhandler det å bli sett ned på og det å ikke bli tatt på alvor. Fordi innholdet i utsagnene ligner, ble det derfor naturlig å samle disse utsagnene. Eksempler på dette er utsagnet til deltager 10: "Hvis folk har et ovenfra og ned blick på andre mennesker",

og utsagnet til deltager 8: ”Når pappa, som er et av de smarteste menneskene jeg kjenner, diskuterer med meg og blir veldig nedlatende og arrogant, jeg synes det er å behandle andre dårlig å bruke en nedlatende argumentasjonsteknikk”.

Likegyldighet og uvitenhet. Fire deltagere hevder at irritasjon og sinne blir vekket av andres manglende involvering. Noen eksempler på dette; deltager 3: ”At andre mennesker er ignorante samfunnsmessig sett, eller på det personlige plan”, deltager 7: ”Benkesittere, folk som ikke gidder å gjøre noe, folk som ikke tar ansvar, spesielt i menighetssammenheng irriterer jeg meg over det”, og deltager 2: ”Politikerne sitter på masse muligheter som de ikke bruker for å gjøre ting bedre”.

Egen utilstrekkelighet. Ved første gjennomgang av datamaterialet virket det som deltagerne i hovedsak trekker frem ulike svakheter med mennesker rundt dem, og i liten grad blir irriterte og sinte på bakgrunn av egne vurderinger og handlinger. En av grunnene er at deltagerne beskriver egen utilstrekkelighet i samme åndedrag som de fremhever andres. Et eksempel er deltager 1 som trekker frem flere negative sider ved andre som gjør han sint. I en bisetning forteller han at både andres og egen selvmedlidenhet utløser irritasjon/sinne. Dette og lignende eksempler gjorde at vi i starten overså deltagerens kommentarer om egne svakheter. Da vi skilte utsagnene fra hverandre satt vi til slutt igjen med fire utsagn som omhandlet egen utilstrekkelighet. Deltager 9 sier eksempelvis: ”Hvis jeg ikke gjør det jeg hadde tenkt å gjøre. Hvis jeg ikke klarer å oppfylle de målene jeg har satt meg”. Deltager 3 uttrykker: ”Når jeg gjør ting jeg angreir på, når jeg tar dumme og ukloke valg”.

Figur 2



Oppmerksomhet

Avsnittet gjengir deltagerne beskrivelser av kroppslig og mental oppmerksomhet. For å få en skjematisk oversikt se figur 3.

Kroppslige signaler – hvordan merker du at du er irritert og sint i kroppen?

Fysisk kraft. Irritasjon og sinne synes å være noe som i stor grad kjennes kroppslig. Fjorten deltagere rapporterer at de kjenner en enorm hardhet og kraft, og at det bobler og bruser i kroppen. Flere eksempler illustrerer dette. Deltager 10 uttrykker: ”Det er en voldsom bølgende kraft, det er en kraftfull og hard følelse i kroppen. Det bobler helt enormt”. Deltager 12 sier: ”Kjenner en kraft i hele kroppen. Det bobler og bruser i hele meg”.

Økt temperatur. Seks av deltagerne gjenkjenner irritasjon og sinne ved at de blir varme, røde i ansiktet og opplever at det koker inni dem. De fleste deltagerne forteller at de blir varme uten å nyansere dette nærmere. Andre skiller mellom kropp og ansikt i beskrivelsene av temperaturøkningen. Noen eksempler illustrerer disse variasjonene. Deltager 14: ”Jeg blir rød i kinna”, deltager 5: ”Jeg merker at det begynner å koke i meg”, og deltager 9: ”Jeg blir varm”. Ettersom vi antar at de ulike signalene skjer på bakgrunn av at temperaturen stiger, kom vi gjennom analysen frem til at utsagnene hører sammen.

Økt muskeltonus. Fem deltagere formidler at de gjenkjenner irritasjon og sinne på at det strammer seg i kroppen. Deltager 17 uttrykker at: ”Det strammer seg litt i kroppen”, og deltager 5 sier: ”Kjenner at det liksom knytter seg litt i hele kroppen, i musklene”.

Stemmeendringer. Fem deltagere rapporterer at stemmen endrer seg når de er irriterte og sinte. Eksempler på dette er når deltager 12 sier: ”Jeg hever stemmen” og deltager 20 uttrykker: ”Jeg blir krassere i stemmen, prater høyere”. I analyseprosessen vurderte vi om disse utsagnene hører til under kroppslig oppmerksomhet, da dette egentlig omhandler hvordan deltagerne uttrykker irritasjon og sinne. Da vi studerte innholdet i transkripsjonene og så utsagnene i forhold til hverandre, ble det imidlertid tydelig at deltagere gjenkjenner følelsen ved å lytte til egne stemmeendringer. Vi valgte derfor å plassere utsagnene i en kategori under oppmerksomhet.

Opplevelse av uro/engstelse. I det vi gjennomgikk transkripsjonene merket vi oss at irritasjon og sinne kan gi ubehagelige symptomer. Seks deltagere rapporterer at de

gjenkjenner følelsen på opplevelser som synes å være et uttrykk for uro og engstelse.

Deltager 14: "Jeg får hjerteklapp, svetter, begynner å skjelve på henda og i stemmen",

deltager 4: "Det er en indre uro der", og deltager 9: "Puster fortere". Resultatene indikerer at dette kan være symptomer på uro og engstelse, og dette ble bakgrunnen for utformingen av denne kategorien.

Mentale signaler – hvordan merker du at du er irritert og sint i tankene/hodet?

Resultatene viser at de mentale prosessene både har et positivt og negativt fortegn. Det er imidlertid viktig å påpeke at de fleste deltagerne svarer at de gjenkjenner følelsen på både behagelige og ubehagelige signaler.

Handlekraft/mot. Fem deltagere rapporterer at de gjenkjenner følelsen gjennom et mot til å si ifra og handlekraft til å endre en vanskelig situasjon. Eksempler på mot: Deltager 17: "Dette er ikke greit, dette må jeg få ut", og deltager 2: "Du er ikke så redd lenger, du tør å si igjen". Et eksempel på handlekraft er når deltager 7 uttrykker: "Får veldig lyst til å gjøre noe med saken, får veldig behov for å rette på det, gjøre noe med det".

Fokus. For fire av deltagerne bidrar følelsen til å skjerpe sansene og gjøre dem mer fokusert. Deltager 18 sier: "Kan ha et veldig fokus", og deltager 5 uttrykker: "Blir mer skjerpet".

Tilfredshet. Fire deltagere blir oppmerksomme på irritasjon og sinne gjennom en opplevelse av at det er direkte godt å kjenne på følelsen. Deltager 18 sier eksempelvis: "Det er litt deilig å være sint", og deltager 9 uttrykker: "Det er en triumferende følelse, blir veldig fornøyd der og da".

Opphisselse. Tre av deltagerne forteller at de gjenkjenner irritasjon og sinne på at de hisser seg opp. Ut fra deltagerens utsagn, kan det se ut som at de beskriver opphisselse som en mental prosess som oppstår parallelt med kroppslige prosesser. Deltager 9 svarer: "Blir bare ekstremt opphisset, hisser meg mer og mer opp, i tillegg til at jeg puster fortere og blir varm". Deltager 3 uttrykker: "Det koker innvendig, jeg blir opphisset og finner det vanskelig å beherske meg". Deltagerne synes å beskrive opphisselse som en mental prosess, og dette dannet grunnlaget for å plassere denne kategorien under mental oppmerksomhet. Samtidig viser dette hvor nært knyttet sammen de kroppslige og mentale prosessene er.

Opplevelse av negativitet/pessimisme. Denne kategorien ble dannet på bakgrunn av at fire deltagere gjenkjenner irritasjon og sinne på opplevelsen av et negativt fokus. Dette negative fokuset synes det å være vanskelig å gjøre noe med. Eksempler på dette; deltager 1: ”Man blir fokusert på det som er ille, det som er gæærnt rett og slett”, deltager 11: ”Du svartmaler alt” og deltager 16 sier: ”Klarer ikke tenke de positive tankene, må skjerpe meg veldig hvis jeg skal gjøre det”.

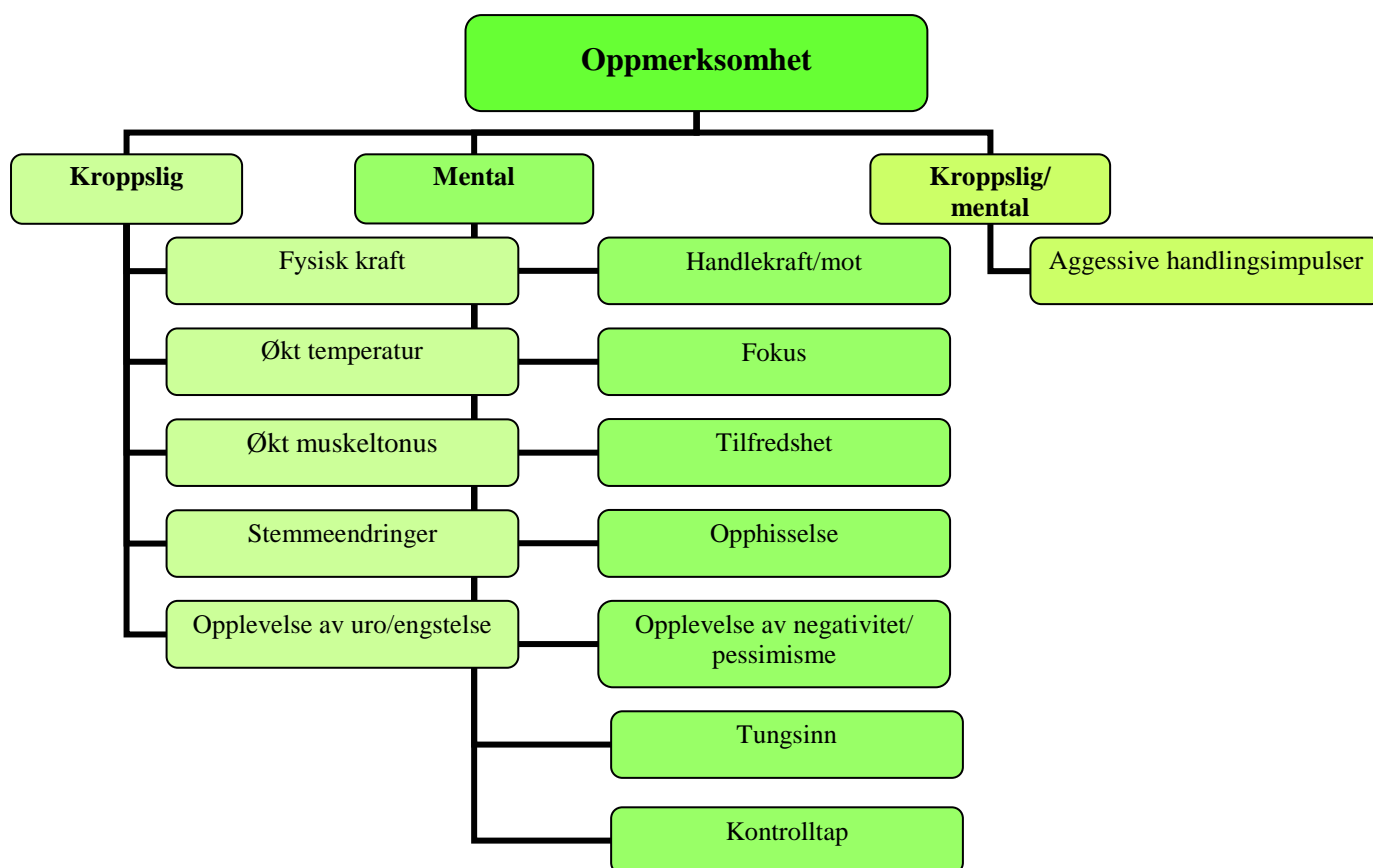
Tungsinn. To deltagere påpeker at de blir oppmerksomme på irritasjon og sinne gjennom at de blir triste, og synes synd på seg selv. På tross av at det er få deltagere som rapporterer dette, er dette et interessant funn da det skiller seg fra de andre utsagnene. Vi valgte derfor å presentere dette under samlebetegnelsen ”tungsinn”. Deltager 7 sier: ”Jeg blir ikke deprimert, men trist, jeg blir tom” og deltager 10 sier: ”Synes ofte grenseløst synd på meg selv”.

Kontrolltap. Da vi gjennomgikk transkripsjonene viste det seg at mange av deltagerne beskriver at de ikke klarer å tenke klart, og at de kan kjenne på et kaos av tanker. Deltager 15 sier: ”Det blir ganske dårlig tankevirksomhet, bare kommer ut eder og galle, det er ikke så lett å tenke klart”. Flere rapporterer også at de gjenkjenner irritasjon og sinne gjennom sin egen irrasjonalitet. Eksempler på dette er når deltager 12 sier: ”Får følelsen av at jeg mister kontroll, handler irrasjonelt, får tunnelsyn”, og deltager 6 sier: ”Da tenker jeg nok ikke så rasjonelt, det rasjonelle kobler ut”. I analyseprosessen tenkte vi først at tankekaos og irrasjonalitet var to separate kategorier. Gjennom analysearbeidet ble det imidlertid etter hvert tydelig at de ulike utsagnene hadde visse fellesstrekk, nemlig at de alle omhandlet ulike former for kontrolltap. Til sammen er det 11 deltagers utsagn som faller innunder denne kategorien.

Kroppslige/mentale signaler.

Aggressive handlingsimpulser. Fem deltagere blir oppmerksomme på irritasjon og sinne gjennom at de får lyst til å begå aggressive handlinger. Ettersom dette er tanker om mulig atferd, skiller denne kategorien seg fra de andre. Det er også viktig å påpeke at det ikke nødvendigvis er slik at deltagerne ender opp med å realisere disse ønskene. Deltager 9: ”Får lyst til å ta hevn, får lyst til å ta igjen”. Deltager 19: ”Får lyst til å ta skikkelig i, slå i bordet, eller trampe i gulvet eller sparke i veggen”.

Figur 3



Toleranse – virkning, håndtering og signalfunksjon

Videre vil vi presentere funn vedrørende deltagerne toleranse for å være irriterte og sinte. Som nevnt tidligere omhandler toleranse i ABI hvordan deltagerne lar seg bevege av følelsen og hvordan de håndterer og forstår den. Resultatene viser at det kun er fire deltagere som rapporterer at det å være sint har en utelukkende positiv eller negativ virkning på dem. De fleste deltagerne rapporterer at det først kan være godt å få utløp for irritasjon og sinne, men at det i etterkant oppleves negativt. På bakgrunn av dette har vi valgt å dele funnene i umiddelbare virkninger av følelsen irritasjon og sinne, og reaksjoner på virkningene, kalt meta-afektive responser. Sistnevnte er altså ikke virkninger knyttet direkte til sinnet, men er reaksjoner på de umiddelbare virkningene av eget sinne. De umiddelbare virkningene er overveiende positive og fordeler seg i ni kategorier. De meta-afektive responsene fordeler seg i fem kategorier. For en oversikt over kategoriene se figur 4.

Virkning – når du er irritert eller sint, hvordan virker følelsen på deg?

Umiddelbare virkninger.

Drivkraft/energi. Vi utformet kategorien på bakgrunn av utsagnene til fem deltagere. Disse utsagnene synes å handle om at irritasjon/sinne gir energi og drivkraft til å løse problemer. Eksempelvis sier deltager 12: ”Klørne ut og full energi mot problemet”. Deltager 1 sier: ”Det kan bli en drivkraft til å løse noe annerledes”. Utsagnene indikerer at økt energi og drivkraft er umiddelbare virkninger av irritasjon og sinne.

Selvtilfredshet. Fem deltagere synes å kjenne seg tilfredse med seg selv i situasjoner der de er sinte. Eksempler på denne selvtilfredsheten er når deltager 18 sier: ”Det kan være deilig å være sånn”, og når deltager 10 uttrykker: ”Først er det deilig å ha den følelsen, for man føler at man har så jævla rett”.

Selvrettferdighet. Tre av deltagerne utsagn indikerer at det er positivt å være irritert og sint når de kan rettferdiggjøre egen irritasjon og sinne. Deltager 10 sier: ”Det er en følelse av rettferdighet, at nå kjemper jeg en viktig sak”, og deltager 6 sier: ”Er det noe jeg oppfatter som urettferdig er det deilig”.

Tydelighet/fryktløshet. Tre deltagere opplever at de blir tydeligere og mer fryktløse når de er irriterte og sinte. Deltager 2 sier eksempelvis: ”Mister det å være sjenert. Man tør å bli veldig tydelig og saklig”. Deltager 12 sier: ”Må ta affære, vil gå på med en veldig fryktløshet, blir brutalt ærlig og veldig direkte”. Evnen til å formidle et tydelig budskap synes å være et fellesstrekk ved disse utsagnene, og dette er grunnen til at de har blitt plassert i samme kategori.

Renselse. Tre deltagere rapporterer at det kan være godt å få utløp for irritasjon og sinne. Eksempler på dette er som når deltager 6 sier: ”En sjelden gang kan det være litt deilig å blåse det ut”. Deltager 3 uttrykker: ”Det kan være sunt å bli sint, å få utløp for de negative følelsene”. På bakgrunn av disse utsagnene kan irritasjon og sinne virke positivt ved at det renser opp. Hvis man leser utsagnene grundig er det samtidig interessant å legge merke til at utsagnene til deltager 3 og 6 i likhet med de andre utsagnene innen denne kategorien uttrykkes med noe forbehold.

Befrielse/lettelse. To deltagere rapporterer at det å være irritert og sint kan være både befriende og lettende. Deltager 12 sier: ”Det kan være befriende, men varer ofte kort”. Deltager 20 sier: ”Vil føle lettelse, fikk det ut og ble ferdig med det”. Å få utløp for disse følelsene synes derfor å gi en umiddelbar positiv virkning. Det er imidlertid også viktig å påpeke at denne virkningen ikke nødvendigvis synes å vare så lenge.

Svekket impuls kontroll. Syv deltagere rapporterer at de på ulike måter opplever at de mister kontrollen over egne impulser. Ettersom svekket impuls kontroll evalueres som en negativ virkning, skiller denne seg fra de andre umiddelbare virkningene av irritasjon/sinne. Et eksempel på dette er utsagnet til deltager 18: ”Jeg kan være urimelig, og kan tenke at nå må du skjerpe deg, men så klarer jeg det ikke der og da”. Deltager 9 sier: ”Det er litt vanskelig, det er noe jeg ikke har så mye kontroll over”. Deltager 15 uttrykker: ”Føler jeg nesten mister kontrollen, og at jeg kanskje kunne gjort noe jeg ikke ville gjøre”.

Meta-affektive responser, reaksjoner på de umiddelbare virkningene.

Maktesløshet. Funn fra studien viser at tre deltagere beskriver en maktesløshet i møte med irritasjon og sinne. Dette indikerer at følelsen kan ha en negativ virkning på noen av deltagerne i studien. Deltager 1: ”Det kan også medføre maktesløshet. Da blir det en vond sirkel som blir selvforsterkende”, og deltager 4: ”Det kan være passiviserende og invalidiserende, man blir filterløs og mangler sensur”.

Frustrasjon. Tre av deltagernes utsagn viser at de opplever frustrasjon i forbindelse med en irritasjon eller sinnereaksjon. Deltager 12 svarer: ”Det er frustrerende” og deltager 8 uttrykker: ”Det er veldig frustrerende, veldig langt fra en mestringsfølelse”.

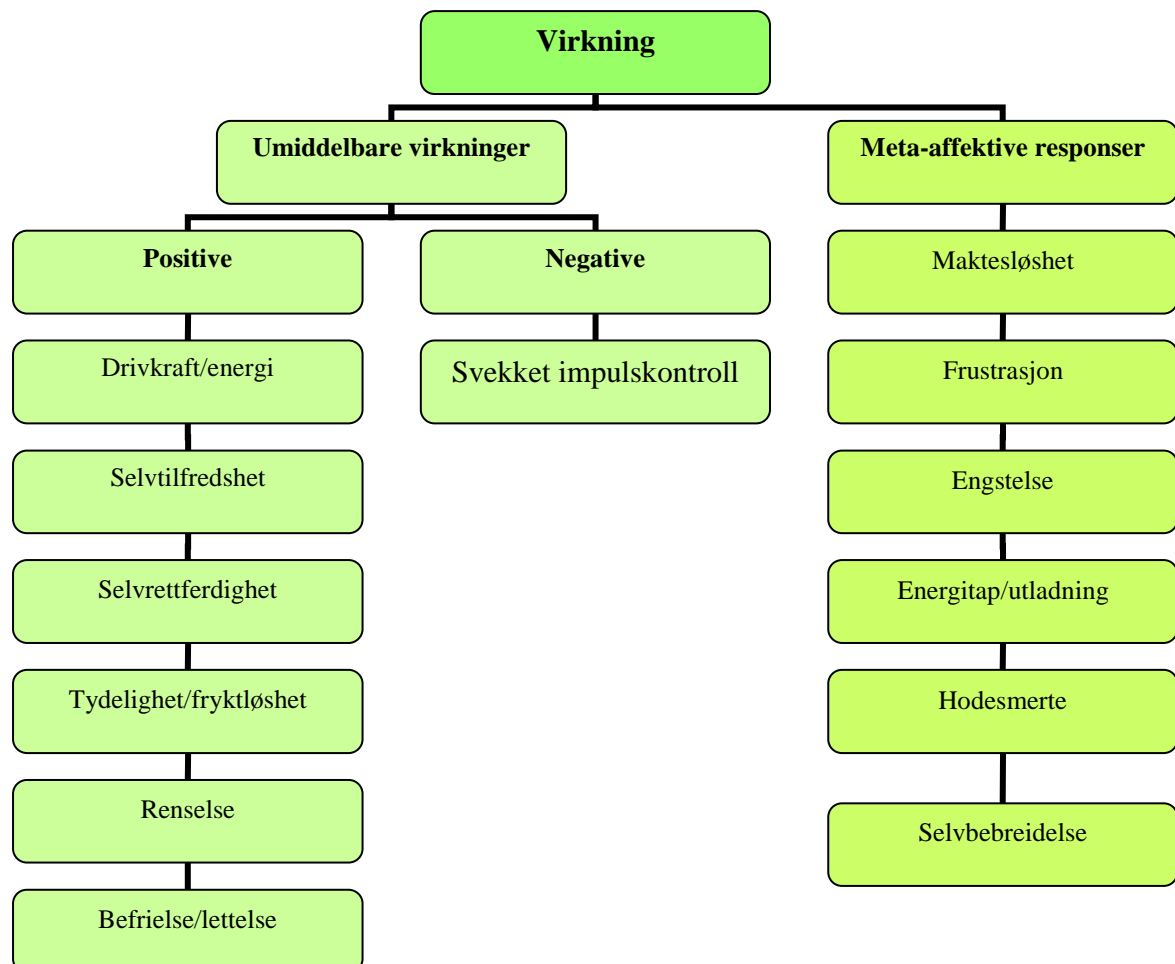
Engstelse. Tre deltagere rapporterer at de blir urolige og anspente etter å ha vært irriterte eller sinte. Dette kan være et uttrykk for at deltagerne blir engstelige. Et eksempel på dette er når deltager 12 sier: ”Jeg blir veldig urolig i kroppen, blir engstelig”.

Energitap/utladning. Syv deltagere rapporterer at de blir slitne, at de kjenner seg utladet og tappet for energi. Dette antas å være virkninger som kommer i etterkant av at de har kjent på irritasjon og sinne. Eksempler på dette er når deltager 14 sier: ”Det tapper meg for energi, jeg blir veldig sliten”. Deltager 12 sier: ”Blir sliten veldig fort, blir som man har løpt, blir helt slapp når man har sagt det man skal si, helt utmattet”.

Hodesmerte. To av deltagerne rapporterer at en reaksjon som kan komme i etterkant av å ha vært irriterte og sinte kan være å få smerter i hodet. Deltager 20 sier eksempelvis: ”Jeg kan få vondt i hodet”.

Selvbebreidelse. Syv av deltagerne rapporterer at de får skyldfølelse og blir skamfulle etter å ha vært irriterte og sinte. Da vi samlet utsagnene, ble vi oppmerksomme på at dette er ulike former for selvbebreidelse, og derfor kan plasseres inn i samme kategori. For eksempel sier deltager 8: ”Jeg blir skuffet over meg selv, og føler i etterkant at jeg taper ansikt”. Deltager 10 uttrykker: ”Jeg blir ofte skamfull i ettertid fordi jeg tok i for mye”, og deltager 16 svarer: ”Føler meg veldig dum etterpå”.

Figur 4



Håndtering – når du er irritert eller sint, hva gjør du med følelsen? Dersom deltagere direkte konfronterer motstandere, snakker om problemet med venner, er løsningsorienterte og velger ulike former for å få blåst ut sinnet sitt, synes dette å være aktive håndteringsformer. At deltagere velger å være fysisk aktive, trekker seg unna vanskelige situasjoner eller snakker til seg selv for å forsøke å rasjonalisere og intellektualisere seg vekk fra å kjenne på følelsen, har vi definert som passive håndteringsformer. Det er imidlertid viktig å påpeke at deltagerne ofte rapporterer at de benytter både aktive og passive strategier når de håndterer følelsen. Figur 5 gir en oversikt over de aktive og passive håndteringsstrategiene rapportert av deltagerne.

Aktiv håndtering.

Verbal aktiv selvhevdelse. Ti deltagere formidler at de ikke har noen problemer med å si ifra til dem de synes fortjener å få en reaksjon. Deltager 13 sier eksempelvis: ”Jeg kjefter og smeller litt og ringer eventuelt dem jeg synes skal ha en telefon”. Deltager 5 uttrykker: ”Hvis jeg synes noe er veldig urimelig, så sier jeg ifra på en konstruktiv måte.

Ventilering. Funn fra studien tyder på at det kan være godt å snakke med andre om det som forårsaker irritasjon og sinne. Resultatene indikerer at hvis man tar det opp med en god venn, med samme referansepunkt som en selv, øker dette eventuelt muligheten for å føle seg sett og forstått. Syv av deltagernes utsagn faller innunder denne kategorien. Deltager 20 sier: ”Kan blåse det ut til en god venn eller venninne som kan hjelpe meg med å bli ferdig med det”, og deltager 4 uttrykker: ”Jeg snakker nok med andre mennesker, man får et ventilasjonsbehov, spesielt hvis andre deler den samme følelsen i forhold til hva man er irritert på”.

Løsningsfokus. Tre deltagere rapporterer at de først prøver å få klarhet i hva som har utløst irritasjon og sinne, og at de forsøker å finne løsninger på problemet. Deltager 1: ”Man prøver å søke grunnen til at man er irritert eller sint for å løse den”. Deltager 7: ”Jeg er veldig praktisk for å finne ut hva jeg skal gjøre med saken gjerne”.

Impulsutladning. Seks deltagere rapporterer at de opplever det vanskelig å holde irritasjon og sinne tilbake, og søker å få utløp for følelsen. Deltager 16 svarer: ”Det flommer

over, tyter ut, og så er jeg ferdig med det”. Deltager 12 sier: ”Brenner av og blir ferdig med det, tar den ut, uten hensyn til hva andre måtte føle”.

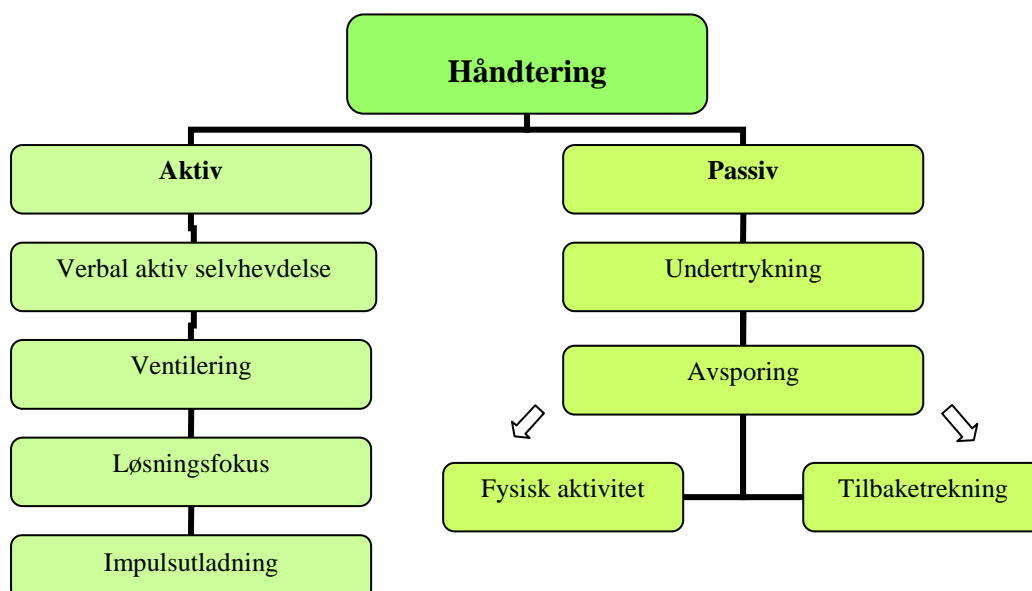
Passiv håndtering.

Undertrykning. Det kan synes som deltagere forsøker å intellektualisere og rasjonalisere seg bort fra følelsen. Vi utformet kategorien basert på antagelsen om at dette er ulike strategier for å undertrykke irritasjon og sinne. Utsagnene til åtte deltagere danner utgangspunktet for denne kategorien. Deltager 18 sier eksempelvis: ”Noen ganger tør jeg ikke vise følelsen så da prøver jeg å roe meg ned og snakke til meg selv inni hodet mitt og sier slapp av, ro deg ned”. Deltager 15 uttrykker: ”Jeg prøver å skyve det bort og si ja nå var jeg dum, det var ikke vits i å være så sur”.

Avsporing. Noen deltagere synes å unngå aktive konfrontasjoner av følelsen. Deltagere rapporterer at de kan være fysisk aktive eller trekke seg bort fra vanskelige situasjoner. Disse strategiene synes å være ulike former for avsporinger, og dannet grunnlaget for utformingen av denne kategorien.

- *Fysisk aktivitet.* Fire deltagere rapporterer at de håndterer irritasjon og sinne gjennom fysisk aktivitet. Deltager 6 sier: ”Jeg kan ta meg en løpetur, gjøre noe fysisk”.
- *Tilbaketrekning.* Seks deltagere rapporterer at de forsøker å trekke seg unna problemet. Deltager 8 sier: ”Jeg prøver å komme meg ut eller vekk fra situasjonen”. Deltager 20 svarer: ”Vil gå alene for å jobbe meg ferdig med det, det å gå vekk fra situasjonen er noe som hjelper meg”.

Figur 5



Signalfunksjon – hva tror du følelsen kan fortelle deg av betydning? Vi kom frem til åtte sentrale temaer i analysen av signalfunksjonen til irritasjon/sinne. For en oversikt over disse se figur 6.

Personlighet. Fire deltagere uttrykker at irritasjon og sinne kan gi innsikt i egen personlighet. Deltager 3 sier eksempelvis: ”Det sier noe om personligheten min”. Deltager 6 sier: ”Det sier noe om meg sjøl når jeg blir sint, om temperament”.

Verdier. To av deltagernes utsagn viser også at følelsen kan si noe om personlige verdier. Deltager 7 sier: ”At jeg har pliktfølelse, men også medfølelse for de rundt meg”. Deltager 5 sier: ”At jeg prøver å være et rettferdig menneske”. Selv om det kun er to deltagere som rapporterer dette, utformet vi denne kategorien da vi vurderte at utsagnene illustrerer bredden i den subjektive opplevelsen av følelsen.

Svakheter. Utsagnene til fire deltagere viser at irritasjon/sinne forteller dem noe om egne svakheter. Deltager 9: ”Det kan fortelle meg at jeg ikke er så god til å kontrollere meg når jeg blir irritert”. Deltager 10: ”Det sier noen ting om hvem jeg er, at jeg kan være ganske narcissistisk”.

Personlige grenser. Det viser seg også at følelsen irritasjon/sinne kan gi deltagerne en forståelse av hvor egne grenser går. Syv av deltagernes utsagn demonstrerer dette. Deltager 4 sier: ”Sier litt om mine grenser”. Deltager 9 sier: ”Hvis jeg blir sint så forteller det meg at dette er noe jeg blir sint for, dette er noe jeg ikke tolererer, som går i mot mine prinsipper, dette er feil, dette er urettferdig”.

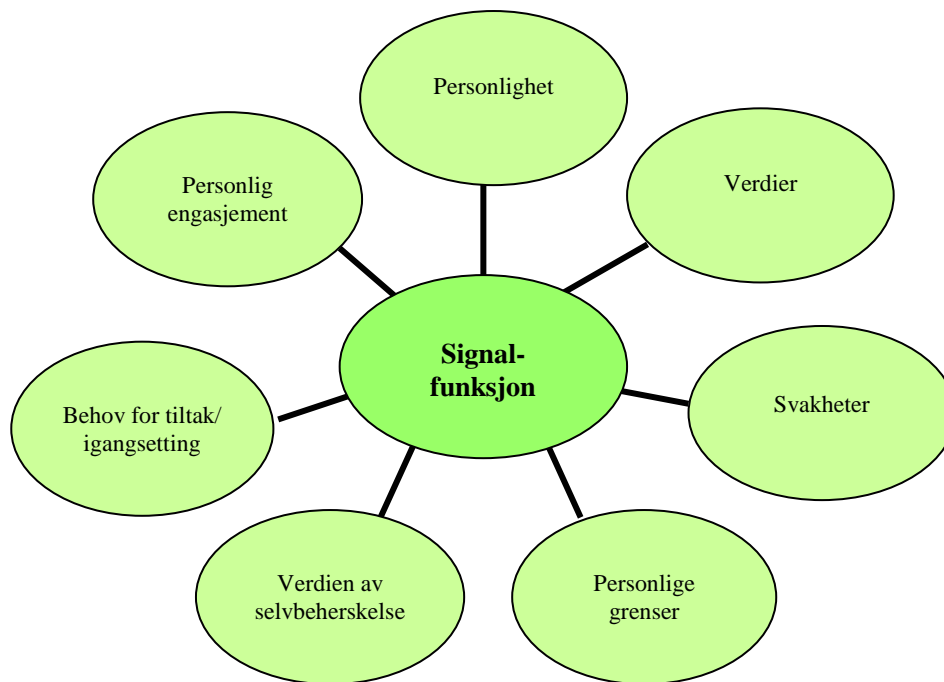
Personlig engasjement. På bakgrunn av utsagnene til tre av deltagerne, ser vi at følelsen irritasjon/sinne forteller respondentene om et personlig engasjement. Dette dannet utgangspunktet for utformingen av denne kategorien. Deltager 13 sier: ”Har noe med engasjement å gjøre, forteller meg at jeg kan engasjere meg”, og deltager 7 uttrykker: ”Det forteller meg at jeg har et sosialt engasjement”.

Behov for tiltak/igangsetting. Funn fra studien viser også at følelsen kan gi informasjon om når det er på tide å gjøre noe med en problematisk situasjon. Tre av deltagernes utsagn illustrerer dette. Deltager 12 sier eksempelvis: ”Det forteller meg at nå må

jeg gripe inn, må gjøre noe aktivt for i alle fall å ha sagt mitt, finne løsninger”. Deltager 2 uttrykker: ”Her må du ta tak i ting, nå må noe skje”.

Verdien av selvbeherskelse. Syv av deltagerne påpeker viktigheten av å ikke overdrive når man blir irritert og sint. Flere utsagn omhandler også at man ikke bør være for mye irritert og sint. Samlet synes dette å være et uttrykk for deltagerens ønske om å opprettholde en stor grad av selvbeherskelse. Deltager 15: ”Det er godt jeg ikke blir sint for alt mulig rart”. Deltager 3: ”Det gjelder å ikke la sinnet overta hverdagen, man får velge hva man skal være sint for og hva man ikke skal gidde å være sint over, jeg tror det er viktig å ha et bevisst forhold til ulike grader av irritasjon og sinne og forsøke å ikke la seg irritere over småting”.

Figur 6



Emosjonell og begrepsmessig ekspressivitet

Vedståthet – hvordan er det for deg å vise/fortelle at du er irritert eller sint? Da vi i analyseprosessen arbeidet med deltagerens utsagn om hvordan de vedstår seg følelsen, fant vi ikke et skille mellom emosjonell og begrepsmessig ekspressivitet på dette området. Resultatene indikerer at det er de samme faktorene som spiller inn på hvordan deltagerne

synes det er å skulle vise og hvordan de synes det er å skulle fortelle om følelsen irritasjon/sinne. Vi har derfor valgt å samle deltagerens utsagn over verbale og nonverbale uttrykk når vi presenterer resultatene over hvordan de vedstår seg følelsen. Resultatene viser at det er stor variasjon både innen og på tvers av individer i hvordan respondentene synes det er å vise eller fortelle om følelsen. Generelt rapporteres det at det kan være både problematisk, uproblematisk og tilfredsstillende å skulle vise/fortelle at man er irritert og sint, avhengig av kontekstuelle forhold og betingelser. For en skjematisk oversikk se figur 7.

Resultatene indikerer at en betingelse som kan gjøre det problematisk å uttrykke irritasjon/sinne er opplevelsen av å *ikke ha en legitim grunn*. Fire deltagere rapporterer dette. Deltager 2 sier eksempelvis: ”Må tenke meg om jeg faktisk har grunn til å være sint, eller om det bare er meg, da legger jeg litt lokk på det”. Deltager 11 uttrykker: ”Hvis ikke jeg har rett til det så prøver jeg å skjule det”. En annen betingelse som får betydning for hvordan det er å uttrykke følelsen handler om å ha en *lavere grad av trygghet/nærhet*. Seks deltagers utsagn demonstrerer dette. Deltager 3 svarer for eksempel: ”Jeg synes det er vanskelig å vise, særlig til folk jeg ikke kjenner så godt, da vil man ikke ta en diskusjon”.

Brudd på sosiale forventninger gjør det problematisk å skulle uttrykke irritasjon/sinne. Dette demonstreres av utsagnene til åtte deltagere. Et eksempel på dette er når deltager 6 sier: ”I noen situasjoner ville jeg begrenset meg, hvis jeg ikke oppfattet det som passende, i en jobbsituasjon så ville jeg ikke skjelt ut”. Fire deltagere rapporterer at *mulighet for å tape ansikt* er en fjerde faktor som gjør det vanskelig å uttrykke irritasjon/sinne. For eksempel sier deltager 8: ”Hvis det er folk som irriterer eller provoserer meg, så synes jeg at det å vise at jeg er sint er å tape situasjonen litt, da mister jeg kontroll ved å vise det”.

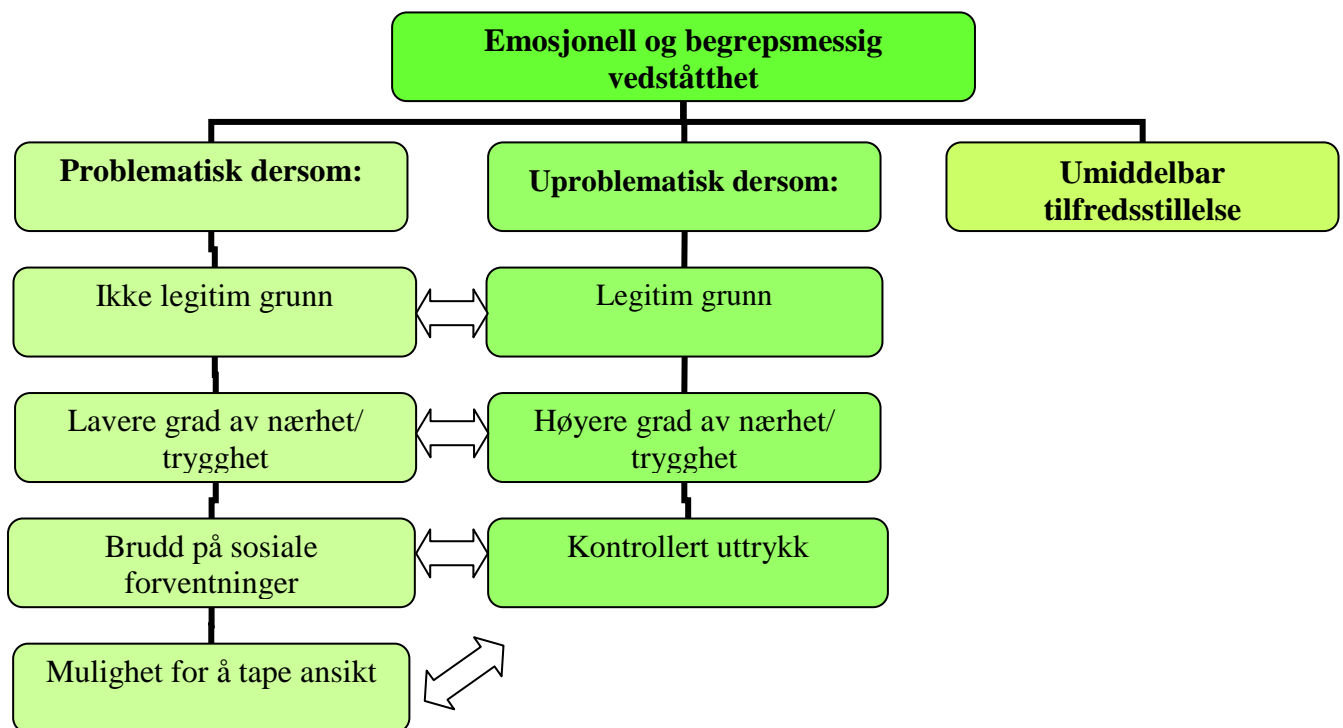
I tillegg til dette fremkommer det hva deltagerne konkret gjør når de opplever det vanskelig å skulle forholde seg til følelsen. Noen antyder at de forsøker å legge lokk på følelsen og forsøker å skjule den, andre at de forsøker å tilpasse uttrykket til situasjonen ved å kontrollere eller dempe uttrykket.

Det fremkommer tre betingelser der det synes å være uproblematisk å uttrykke irritasjon/sinne. For elleve deltagere synes det å være i orden å vise følelsen hvis de har en *legitim grunn*. Deltager 7: ”Hvis det er i forbindelse med urettferdighet så prøver jeg å vise det”, og deltager 1: ”Det kan være uproblematisk, dette er veldig relatert til hvor legitimt sinnet er”. En annen betingelse som gjør det uproblematisk å uttrykke sinne, og som rapporteres av seksten deltagere, er *høyere grad av nærhet/trygghet*. Eksempler på dette er når deltager 18 sier: ”Greit å vise når det er folk jeg er trygg på, kommer an på hvor godt jeg kjenner folk” og deltager 6 uttrykker: ”Med mamma og pappa ville jeg gjort det uansett, de er

jeg veldig trygge på”. Videre formidler syv deltagere at det er enklere å uttrykke følelsen dersom de har et *kontrollert uttrykk*. Et eksempel på dette er når deltager 4 uttrykker: ”Det er nok ganske greit å gjøre det, bare jeg gjør det på en ryddig og ordentlig måte”.

Fire deltagere beskriver også at de får en *umiddelbar tilfredsstillelse* når de uttrykker irritasjon/sinne. Disse deltagerne synes å ha vansker med å holde igjen følelsesuttrykket når de er irriterte eller sinte. Deltager 9 sier eksempelvis: ”Det er veldig greit der og da, der og da føler jeg at jeg er nødt til det, jeg er ikke så flink til å holde igjen”. Deltager 6 uttrykker: ”Hvis det var noe jeg oppfattet som så alvorlig at jeg ble sint, så måtte jeg nok fått det ut, måtte sagt det”.

Figur 7



Emosjonelle uttrykk – hva er en typisk måte for deg å vise at du er irritert eller sint? Deltagernes utsagn om hvordan irritasjon/sinne kommer til uttrykk nonverbalt synes å samle seg i fire overordnede kategorier: Endret ansiktsuttrykk, endret kroppsspråk, endret stemmebruk og aggressiv atferd. Se figur 8 for en oversikt over disse kategoriene.

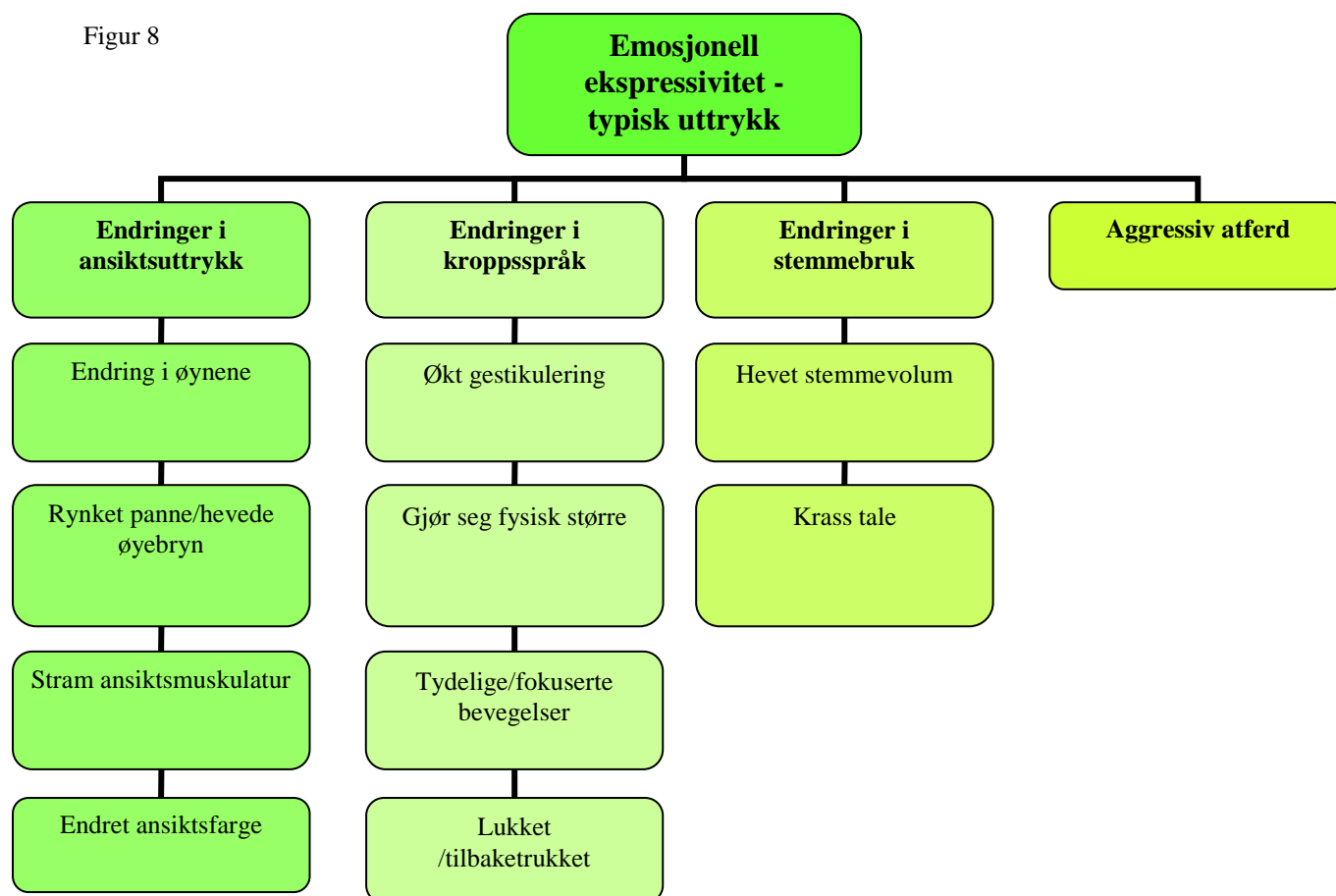
Endringer i ansiktsuttrykk. Åtte deltagere rapporterer *endring i øynene* når de er irriterte og sinte. Deltager 18 sier eksempelvis: ”Blir svart i øya, får et litt sånn stirreblikk”. *Rynket panne/hevede øyebryn* er også en måte å uttrykke følelsen på. Dette beskrives av syv deltagere. Eksempelvis sier deltager 11: ”Synes godt på ansiktet, veldig rynka, rynker i panna, skikkelig sinnarynker”, og deltager 9 sier: ”Hever øyebrynene”. Videre rapporterer fem deltagere at de får en *stram ansiktsmuskulatur* når de er irriterte eller sinte. For eksempel svarer deltager 2: ”Blir litt stram i ansiktet”. *Endret ansiktsfarge* kan også være et uttrykk for irritasjon/sinne. Tre deltageres utsagn beskriver dette. Deltager 10 sier eksempelvis: ”Jeg blir rød i skolten, blir helt rød i ansiktet”.

Endringer i kroppsspråk. Fire av deltagerne rapporterer at de får endret kroppsspråk gjennom *økt gestikulering* når de er irriterte og sinte. Eksempler på dette er når deltager 4 sier: ”Jeg gestikulerer med hendene” og deltager 9 sier: ”Viser det mye med gester”. Fire deltagere rapporterer også at de *gjør seg fysisk større*. Deltager 14 sier eksempelvis: ”Gjør meg fysisk stor, retter meg opp og gjør meg stor og bred”, og deltager 4 uttrykker: ”Retter meg opp i kroppen og luter med fremover for å understreke det jeg har å komme med”. Å ha *tydelige/fokuserte bevegelser* er også måter å uttrykke irritasjon/sinne på. Tre deltagere rapporterer dette. Eksempelvis svarer deltager 17: ”Blir litt sånn målrettet i kroppsspråket”. Deltager 2 uttrykker: ”Jeg blir veldig tydelig”. En annen måte å uttrykke følelsen på er gjennom *lukket/tilbaketrukket kroppsspråk*. Det er åtte deltagere i studien som rapporterer dette. Deltager 12: ”Jeg får et mer lukket kroppsspråk, vil ikke oppfattes som tolerant og imøtekommende, mer forknytt, har armene i kors”, og deltager 5: ”Jeg ville vært fraværende, ikke så konsentrert og oppmerksom, ville nok trekke meg litt tilbake”.

Endringer i stemmebruk. Fem av deltageres utsagn viser at de får *hevet stemmevolum* når de er irriterte og sinte. Deltager 14 sier eksempelvis: ”Jeg blir høymeldt” og deltager 20 svarer: ”Prater høyere”. Seks respondenter formidler at *krass tale* kan være et resultat av følelsen. Eksempelvis sier deltager 6: ”Ville nok formulert meg ganske krast.

Aggressiv atferd. Fem deltagere begår aggressive handlinger når de er irriterte og sinte. Deltager 14 sier: ”Når jeg er veldig sint kan jeg slå i bordet og skremme folk”, og deltager 8 uttrykker: ”Blir konkret truende i kroppsspråket, går nærmere, er fysisk konfronterende”.

Figur 8

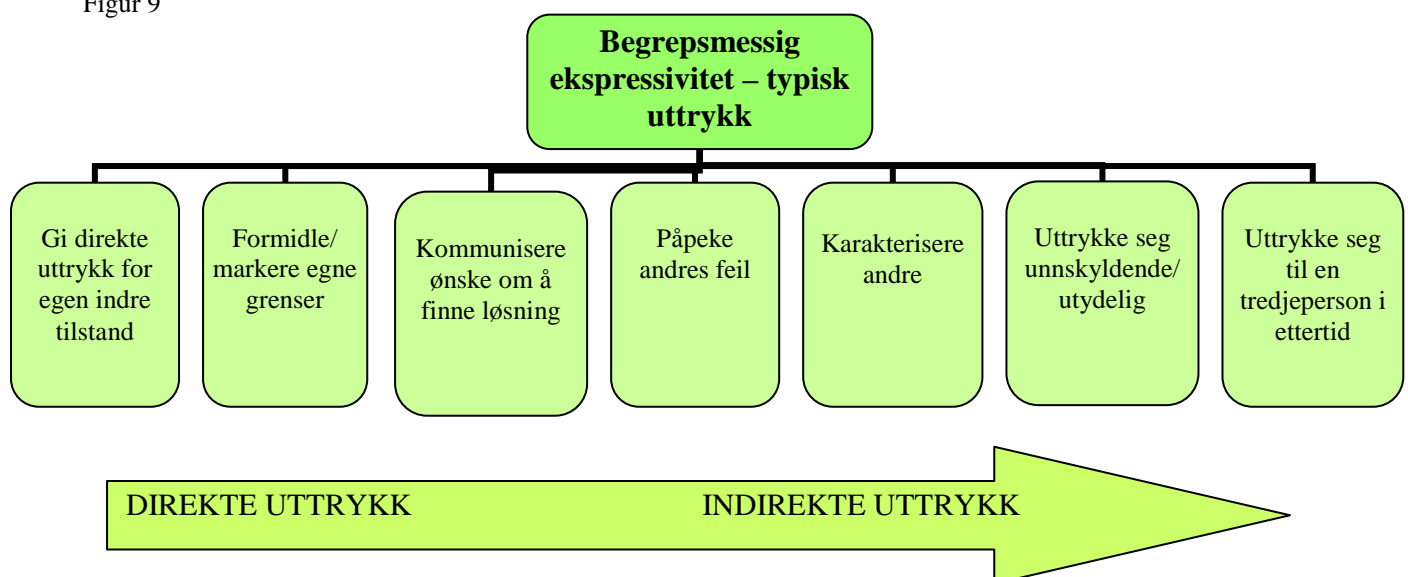


Begrepsmessige uttrykk – hva er en typisk måte for deg å fortelle at du er irritert eller sint? Resultatene indikerer at deltagerne uttrykker irritasjon og sinne på flere ulike måter. Det kan se ut til at deltagerens utsagn plasserer seg på en dimensjon fra direkte til indirekte uttrykksformer. Spennet går fra å direkte konfrontere andre, til å uttrykke følelsen i etterkant til en tredjeperson. Se figur 9 for en skjematisk oversikt over verbale uttrykk av irritasjon/sinne.

Ni av deltagerne beskriver at det å *gi direkte uttrykk for egen indre tilstand* er noe de gjør når de er irriterte/sinte. Deltager 4: ”Jeg blir så jævla irritert på det der, det gjør meg så forbanna, forsøker å være veldig tydelig når jeg skal formidle at jeg er irritert”, og deltager 18: ”Det du sier nå eller sånn du gjør nå, det gjør meg ordentlig forbanna, nå kjente jeg at jeg ble så irritert”. Syv deltagere rapporterer å *formidle/markere egne grenser* når de uttrykker følelsen. Deltager 1 sier for eksempel: ”Dette finner jeg meg ikke i, sier det rett ut”. Deltager 14 sier: ”Vet du hva nå er jeg sint, nå er jeg forbanna, og hvis du trekker mer i meg nå, så kommer jeg til å bli enda mer forbanna, er veldig ærlig på det når jeg blir sinna”. To deltagere

kommuniserer et ønske om å finne løsning når de er irriterte/sinte. Deltager 1 uttrykker: "Nå må vi finne ut av dette her". Deltager 3 sier: "Det er kjipt å ta opp, men jeg mener jeg må si det for at dette ikke skal utvikle seg til en større konflikt". Utsagnene til syv deltagere illustrerer at de uttrykker sinne ved å *påpeke andres feil*. Deltager 5 uttrykker for eksempel: "Hva er det du driver med, dette er urettferdig, sånn kan du ikke holde på". Deltager 15 sier: "Du vet at du ikke får lov til det; det her er feil å gjøre". Å *karakterisere andre* er også en måte å uttrykke at man er irritert og sint. Tre av deltagernes utsagn indikerer denne uttrykksformen. Eksempelvis sier deltager 10: "Kaller andre for kuker, det gjør jeg ganske ofte". Deltager 11 sier: "Kjefter og skriker, banneord stort sett, innblanda i hva han har gjort som gjør at han er en forbanna idiot". To av deltagernes utsagn viser imidlertid en annen strategi der de synes å formidle irritasjon/sinne ved å *uttrykke seg unnskyldende og utydelig*. Deltager 7 sier: "Det er kanskje en stund siden du har tatt oppvaskmaskinen, det er ikke noen stor sak, men det er kanskje greit hvis du gjør det". Deltager 20 uttrykker: "Du jeg orker ikke snakke med deg nå, beklager men jeg, det er litt kinkig nå, jeg klarer ikke å snakke fornuftig med deg, du får ha meg unnskyldt, nå må jeg ha litt tid for meg selv". At det kan være vanskelig å formidle følelsen der og da, illustreres av fire deltagere som forteller at de kan *uttrykke seg til en tredjeperson i ettertid*. Deltager 19 sier for eksempel: "Jeg deler tankene og følelsene med noen, og kanskje helst med noen andre enn dem du ble irritert på".

Figur 9



Diskusjon

Målet med denne studien har vært å utforske deltagerens subjektive opplevelse av følelsen irritasjon/sinne. Vi har undersøkt hvordan følelsen utløses, gjenkjennes kroppslig og mentalt, virker og håndteres, samt hvilken funksjon den tillegges og hvordan deltagerne vedstår seg og uttrykker den emosjonelt og begrepsmessig. For en skjematisk oppsummering av resultatene se figur 2 – 9. Et gjennomgående funn i studien er at deltagerne har et ambivalent forhold til følelsen. Så tidlig som i 1899 ble en slik ambivalens i forhold til sinne/irritasjon rapportert av Hall. Annen forskning har siden den gang funnet at sinne på den ene siden kan være forbundet med en følelse av selvsikkerhet, fokus, mot, tapperhet, styrke og kraft, og på den andre siden knyttes til tap av kontroll, skyld og skam (Bartlett & Izard, 1972; Davitz, 1969; Izard, 1991). Disse funnene har imidlertid i liten grad blitt drøftet i forhold til hverandre og sinne er tradisjonelt blitt klassifisert som en generelt negativ emosjon (Berkowitz & Harmon-Jones, 2004; Lazarus, 1991). For eksempel påpeker Averill (1983) at den subjektive opplevelsen av sinne ofte beskrives som svært ubehagelig. Resultatene fra vår undersøkelse indikerer at den subjektive opplevelsen av sinne på ingen måte er ensidig negativ. Da tidligere forskning i stor grad har tatt for seg mer atskilte aspekter ved irritasjon/sinne, håper vi at studiens brede tilnærming kan være med å gi en mer helhetlig forståelse av følelsen. Med tanke på studiens svært omfattende datamateriale, vil vi i det følgende diskutere noen utvalgte funn.

Diskusjon og implikasjoner av viktige funn.

Utløsende situasjoner – urettferdighet. I likhet med tidligere funn viser våre resultater at sinne ofte utløses av hendelser som vurderes som urettferdige. I sine beskrivelser av utløsende hendelser trekker 16 deltagere frem ulike former for urettferdighet. Dette er i tråd med Berkowitz og Harmon-Jones (2004) som fant at sinne er den mest typiske emosjonelle reaksjonen på opplevd urettferdighet. Mikula et al. (1998) fant at opplevelsen av urettferdighet påvirker hvor intenst sinne oppleves. Rosemann et al. (1996) beskriver urettferdighet som en typisk betingelse for utløsning av sinne, men påpeker at urettferdighet også kan påvirke sinne gjennom andre vurderingskanaler. Hvis en person for eksempel opplever å ikke ha kontroll i en situasjon, får det betydning for de vurderingene personen gjør. Ut fra våre resultater er det vanskelig å vurdere om deltagerne la et kontrollaspekt til grunn når de rapporterte urettferdighet som utløsende årsak. Uansett er det viktig å merke seg at urettferdighet er den utløsende årsaken som hyppigst blir rapportert, og at utsagnene rommer

alt fra urettferdig behandling av en selv til urettferdighet sett ut i fra et menneskerettighetsperspektiv. Urettferdighet er også som oftest det første som trekkes frem når deltagerne beskriver de utløsende årsakene til irritasjon/sinne. Dette indikerer at urettferdighet på ulike nivå er lett tilgjengelig i deltagernes bevissthet.

Utløsende situasjoner – hindringer i å oppnå et mål. På bakgrunn av utsagn fra åtte deltagere indikerer resultatene at ulike former for hindringer utløser irritasjon og sinne. Deltagerne rapporterer at dette oppleves frustrerende, derav kategorien ”hindringer/frustrasjonsmomenter”. I likhet med dette påpekes det i emosjonslitteraturen at målhindringer gjerne vekker frustrasjon (Berkowitz & Harmon-Jones, 2004). Ifølge Kuppens et al. (2003) vil en målblokkering ofte utløse sinne. Wranik og Scherer (2010) hevder at det å bli forhindret fra å nå et mål særlig utløser sinne dersom personen tror at andre har en intensjon om å ødelegge for dem. En antagelse om at andre intensjonelt ønsket å såre, egentlig visste bedre, eller kunne gjort noe for å unngå situasjonen er typiske beskrivelser av hva som utløser irritasjon og sinne.

For å utløse sinne må målet som forhindres være viktig og personlig relevant. Et eksempel på dette er at målhindringen får konsekvenser for en persons selvoppfatning (Lazarus, 1991). Rosemann (1991) hevder imidlertid at sinne også aktiveres som følge av midlertidig straff, eller å bli hindret i å oppnå kortvarige belønninger. Flere studier har demonstrert at det å ikke oppnå et forventet mål utløser sinne selv om dette ikke direkte påvirker selvfølelsen (Berkowitz & Harmon-Jones, 2004). Eksempelvis fant Van Mechelen og Hennes (2009) at mindre frustrasjonsmomenter kan være tilstrekkelig for å utløse sinne. Et eksempel på en slik målhindring i studien vår er når deltager 20 uttrykker: ”Å sitte i bilkø og bilen foran ikke kommer av flekken”. Det er kun mulig å spekulere i hva deltageren legger i dette. Det kan tenkes at deltageren skulle i et viktig møte og at forhindringen slik opplevdes som svært personlig relevant. Samtidig kan det hende at frustrasjonen over å måtte sitte i kø i seg selv er nok til å utløse følelsen. Utsagnet gir dermed for lite informasjon til å kunne avgjøre om sinne aktiveres av et mål deltageren setter svært høyt eller ikke. Deltager 15 uttrykker: ”Når dataen svikter, når ting ikke virker”. Den siste delen av utsagnet ”...når ting ikke virker”, illustrerer sammen med andre utsagn innen denne kategorien, at irritasjon/sinne kan utløses av småting som oppleves frustrerende og som ikke nødvendigvis oppfattes som svært personlig relevante.

Utløsende situasjoner – andres feil og mangler versus egen utilstrekkelighet.

Forskningsfeltet bærer preg av antagelsen om at sinne utløses på bakgrunn av andres handlinger (Wranik & Scherer, 2010). Smith og Lazarus (1993) påpeker eksempelvis nødvendigheten av andre for å utløse sinne. Averill (1982) hevder at sinne kan anses som en sosial emosjon nettopp fordi den vekkes innen sosiale relasjoner. Resultatene våre viser i likhet med tidligere forskning at deltagerne hovedsakelig beskriver at det er andre som utløser irritasjon og sinne. Så mange som femten deltagere rapporterer at de blir sinte på bakgrunn av andres feil og mangler. Deltager 19 sier for eksempel: ”Jeg blir sint når folk ukritisk står på sine standpunkter og ikke lar seg bevege av fornuft, og ikke tar til seg nye argumenter”. Resultatene fra studien illustrerer imidlertid at deltagerne også kan bli sinte på seg selv. Ettersom deltagerne i hovedsak trekker frem ulike svakheter ved mennesker rundt dem, la vi ved første gjennomgang av datamaterialet ikke merke til dette. Etter nøyere gjennomlesning ble det imidlertid tydelig at fire deltagere også kunne bli irriterte og sinte på bakgrunn av egne vurderinger og handlinger. Deltager 9 uttrykker eksempelvis: ”Hvis jeg ikke gjør det jeg hadde tenkt til å gjøre. Hvis jeg ikke klarer å oppfylle de målene jeg har satt meg”. Dette og lignende eksempler dannet grunnlaget for utformingen av kategorien ”egen utilstrekkelighet”. At det er langt færre deltagere som rapporterer om egen utilstrekkelighet fremfor andres feil og mangler støttes av Wranik og Scherer (2010). De påpeker at sinne rettet mot en selv er av kortere varighet, mindre intenst og oppstår langt sjeldnere enn sinne rettet mot andre.

Van Mechelen og Hennes (2009) ønsket å teste antagelsen om at mennesker hovedsakelig blir sinte på bakgrunn av andres handlinger. Studien viser at følelsen også kan utløses av egne svakheter og at sinne ofte rettes mot en selv. Ellsworth og Tong (2006) fant at deltagere klandret seg selv på ulike måter og at dette i mange tilfeller kunne utløse sinne. Forskerne fant også at det å være sint på seg selv ofte kunne minne om det å være sint på andre, men at dette sinnet verken inkluderte urettferdighet eller normbrudd som regnes som vanlige faktorer når sinne rettes mot andre. Disse funnene stemmer overens med resultatene fra vår undersøkelse. Når deltagerne uttrykker sinne rettet mot seg selv innebærer dette hovedsakelig ulike former for selvklandering. Deltager 1 forteller blant annet at han blir irritert og sint på egen selvmedlidenhet, og deltager 3 klandrer seg selv for å gjøre ukloke valg. Resultatene våre bekrefter også at deltagere skiller urettferdighet og brudd på sosiale spilleregler fra opplevelsen av å bli sinte på seg selv.

Det kan synes som relevant forskningslitteratur hovedsaklig adresserer det faktum at andre utløser irritasjon og sinne, og i mindre grad tar for seg hvilke typer handlinger som

utløser følelsen. Utover urettferdighet, målhindring og normbrudd eksisterer det mindre forskning på hvilke handlinger som utløser irritasjon og sinne. Studien bidrar i denne sammenheng med en mer detaljert oversikt over hva andre gjør for å utløse irritasjon og sinne. Resultatene illustrerer eksempelvis at kategorien ”andres feil og mangler” omhandler brudd på sosiale spilleregler, nedlatenhet/arroganse og likegyldighet/uvitenhet. Som nevnt i resultatdelen fordeler deltagerne utsagn seg her i tydelige atskilte kategorier. På den måten gir resultatene en oversikt over hva andre gjør for å utløse følelsen. Resultatene nyanser hvordan sinne hovedsakelig utløses av andre, og viser at sinne også kan utløses av en selv.

En gjennomgående ambivalens i den subjektive opplevelsen.

Behagelige og ubehagelige oppmerksomhetssignaler. Deltagerne beskriver av hvordan de blir oppmerksomme på følelsen indikerer at irritasjon og sinne både har behagelige og ubehagelige opplevelseskvaliteter. På bakgrunn av utsagnene til seksten deltagere utformet vi kategoriene ”fokus”, ”økt muskeltonus” og ”fysisk kraft/styrke”. Deltager 20 sier eksempelvis: ”Strammer muskler, merker det på hele kroppen”, og deltager 11 uttrykker: ”Merker at du får litt kick på en måte. Det pumper i deg. Du får litt adrenalin”. Disse kategoriene bekreftes av tidligere forskning (Bartlett & Izard, 1972; Davitz, 1969; Izard, 1991). I tillegg til dette rapporterer fire deltagere at de gjenkjenner følelsen ved en opplevelse av tilfredshet. Deltager 18 uttrykker eksempelvis: ”Det er litt deilig å være sint”. At deltagere også kan gjenkjenne følelsen irritasjon og sinne gjennom direkte behagelige oppmerksomhetssignaler, kan bidra til å nyansere tidligere antagelser om at følelsen hovedsakelig oppleves ubehagelig.

Femten deltagere beskriver imidlertid at følelsen er forbundet med flere ubehagelige oppmerksomhetssignaler. Ut fra de rapporterte kroppslige signalene kan det synes som at deltagere gjenkjenner følelsen ved at de blir urolige og engstelige. Mentale oppmerksomhetssignaler inkluderer opplevelsen av å miste kontroll, å bli tung til sinns og negativitet/pessimisme. Deltager 4 sier for eksempel: ”Det er en indre uro der”, og deltager 10 uttrykker: ”Synes ofte grenseløst synd på meg selv”. Resultatene indikerer slik en sammenheng mellom irritasjon/sinne og engstelse og tristhet. I tråd med dette påpeker Watson og Tellegen (1985) og Watson og Clark (1992) at negative affektive opplevelser ofte er sammensatt av flere spesifikke negative emosjonelle tilstander, inkludert frykt, sinne, tristhet, skyld, forakt og avsky. Ifølge forskerne kan det synes som om disse negative affektene ofte opptrer sammen innad i individet. Andre studier har utforsket den indirekte sammenhengen mellom sinne og andre affekter. Davitz (1969) fant eksempelvis at deltagere

rapporterte at det knøt seg i magen og at de følte seg anspente. I likhet med vår studie antyder dette at deltagere gjenkjenner sinne på bakgrunn av engstelse og uro. Med tanke på at utvalget i studien vår ikke er hentet fra en klinisk populasjon er dette funnet noe uventet. Uro og engstelse skiller seg eksempelvis tydelig fra oppmerksomhetssignaler som kraft og styrke. Funnet synliggjør dermed hvor kompleks følelsen irritasjon/sinne er. I studien er det kun fire deltagere som gjenkjenner følelsen utelukkende basert på behagelige signaler, og tre deltagere som rapporterer at følelsen kun gir ubehagelige signaler. Tretten deltagere rapporterer både behagelige og ubehagelige oppmerksomhetssignaler. At de fleste i utvalget gjenkjenner irritasjon og sinne både gjennom behag og ubehag, illustrerer ambivalensen knyttet til følelsen.

Resultatene har etter vår oppfatning gitt nyttig informasjon om hvordan individer med et antatt normalt forhold til følelsene sine gjenkjenner irritasjon og sinne. Det å bli kjent med egne oppmerksomhetssignaler gir informasjon om indre tilstander. Signalene kan slik benyttes til å forstå egne opplevelser og får betydning for individets evne til å representere seg selv i forhold til andre. Det at studien gir kunnskap om hvordan irritasjon/sinne normalt oppleves, kan videre gi et sammenligningsgrunnlag i arbeidet med psykiske lidelser.

Positive virkninger i øyeblikket, negative reaksjoner i etterkant. Et interessant funn er at deltagerne gjerne opplever følelsen som positiv i øyeblikket, men at dette raskt erstattes av negative evalueringer av følelsen. Kun to deltagere rapporterer at følelsen har utelukkende positive virkninger. To deltagere formidler at følelsen utelukkende har negative virkninger. De resterende elleve deltagerne beskriver at følelsen har både behagelige og ubehagelige virkninger. Eksempler på umiddelbare virkninger er fryktløshet, selvtilfredshet, drivkraft/energi og selvrettferdighet. For eksempel sier deltager 2: "Mister det å være sjenert. Man tør å bli veldig tydelig og sakelig", og deltager 10 uttrykker: "Det er en varm sitrende intensitet. Det er en følelse av et voldsomt emosjonelt engasjement". Disse virkningene beskrives hovedsakelig som positive.

I tillegg til de umiddelbare virkningene kommer det frem at deltagerne rapporterer en rekke virkninger som ser ut til å være reaksjoner på de umiddelbare virkningene, i studien kalt meta-affektive responser. Eksempler på dette er maktesløshet, selvbebreidelse, engstelse og hodesmerter, som i større grad synes å være ensidig negative. Eksempler på dette er når deltager 8 sier: "Jeg blir skuffet over meg selv og føler i etterkant at jeg taper ansikt", og deltager 1 uttrykker: "Det kan også medføre maktesløshet. Da blir det en vond sirkel som blir selvforsterkende". Virkningene av følelsen er dermed avhengig av om de oppleves underveis

eller etter en sinnereaksjon. Dette støttes av Litvak et al. (2010) som hevder at sinne kan være positivt i prospektiv forstand, men negativt i retrospektiv forstand. Når en sint person ser fremover, er sinne ofte forbundet med noe positivt. Personene føler de har kontroll over situasjonen, har optimistiske tanker om fremtiden, føler seg energiske, sterke og selvsikre. I etterkant evalueres derimot mulige negative konsekvenser av sinne, noe som etterfølges av andre negative følelser.

Respondentene gir flere eksempler på hvordan virkningene av følelsen først oppleves positivt og deretter negativt. På bakgrunn av utsagnene til fem deltagere utformet vi eksempelvis kategorien "selvtilfredshet". Utsagn innen denne kategorien omhandler hvordan deltagerne kan oppleve en øyeblikkelig følelse av skråsikkerhet og tilfredshet med seg selv. Deltager 10: "Først er det deilig å ha den følelsen for man føler at man har så jævla rett". Samme deltager uttrykker senere i intervjuet: "Jeg blir ofte skamfull i ettertid fordi jeg tok i for mye". Det er rimelig å anta at fallhøyden etter en opplevelse av øyeblikkelig selvtilfredshet er forholdsvis stor, og derfor utløser en rekke negative reaksjoner. Disse utsagnene illustrerer hvordan følelsen irritasjon/sinne kan oppleves positiv i øyeblikket for så og erstattes av ubehag, for eksempel i form av skamfullhet. Izard (1991) hevder at sinne raskt kan erstattes av en følelse av skyld og frykt for de potensielle konsekvensene av et sinneutbrudd. Gambaro (1967) har undersøkt den spesifikke sammenhengen mellom sinne og skyldfølelse. Han fant at deltagerne opplevde mindre skyldfølelse når sinnet opplevdes berettiget. Dette er interessant med tanke på at deltagerne i vår studie flere ganger uttrykker usikkerhet rundt legitimiteten til sinneopplevelsen. Et eksempel som illustrerer dette er når deltager 14 uttrykker: "Begynner å tenke veldig, begynner å analysere ting, hvorfor ble det sånn", mens deltager 11 sier: "Hvis ikke jeg har rett til det, så prøver jeg å skjule det."

En trend i besvarelsene synes å være at deltagerne opplever ubehag i etterkant av en sinnereaksjon. Dette står i motsetning til teoretikere som mener at ettervirkninger av sinne også kan oppleves som positive. Averill (1983) har eksempelvis uttalt at personer som har vært sinte har en tendens til å rasjonalisere sitt eget sinne i etterkant og mene at det var berettiget. Harmon-Jones (2004) hevder at sinne kan oppleves positivt fordi det reduserer kognitiv dissonans. Ifølge Izard (1991) bestemmer omstendighetene rundt en opplevelse om sinne fører til stolthet eller skyld og skam.

Ettersom det eksisterer betydelige ulikheter i opplevelsen av sinne er det interessant å reflektere rundt hva som kan forklare disse forskjellene. I likhet med Izard antyder våre resultater at virkningene av følelsen synes å avhenge av omstendighetene rundt. Gjennom intervjuet rapporterer deltagerne at det er lettere å uttrykke sinne hvis de opplever at følelsen

er legitim. Deltager 2 sier eksempelvis: ”Må tenke om jeg faktisk har grunn til å være sint, eller om det bare er meg. Da legger jeg litt lokk på det”. På bakgrunn av dette og lignende utsagn er det mulig å anta at ubehaget knyttet til sinne har sammenheng med hvorvidt en reaksjon evalueres som berettiget eller ikke. Det å være sammen med familie og venner, samt at følelsen uttrykkes i kontrollerte former er andre betingelser som gjør det lettere å uttrykke følelsen. At det eksisterer en rekke betingelser som avgjør om man ønsker å uttrykke følelsen eller ikke, er i tråd med den gjennomgående ambivalensen som avdekkes flere ganger i intervjuene. Omstendighetene rundt synes å få betydning for hvordan følelsen virker på deltagerne og hvordan de vedstår seg den. Dette påvirker igjen hvordan de opplever å uttrykke den. Samlet viser dette hvor nært knyttet de ulike delene i intervjuet er, og illustrerer viktigheten av å undersøke alle de ulike elementene i ABI for å få en helhetlig forståelse av følelsen.

Et interessant funn i den aktuelle undersøkelsen er at en del respondenter beskriver virkningene av irritasjon/sinne som direkte positive. Med unntak av studien til Hall (1899) har ingen studier som er oss bekjent rapportert en så tydelig behagsopplevelse knyttet til irritasjon/sinne, og dette funnet er dermed et spennende innspill til forskningsfeltet. En mulig forklaring kan være at vi i studien benytter en annen metodisk tilnærming til den subjektive opplevelsen av irritasjon/sinne. Ettersom de fleste tidligere studier har basert seg på selvrapporteringsskjemaer og spørreskjemaer med fastsatte svaralternativer, vil den mer åpne og fleksible tilnærmingen kunne åpne opp for større variasjon i deltageres besvarelser.

Aktive versus passive håndteringsformer. Resultatene fra studien viser at hele 19 deltagere aktivt konfronterer motstandere, snakker om problemet med venner, er løsningsorienterte og velger seg ulike fora for å få blåst ut sinnet sitt. Samlet synes dette å representere ulike former for aktiv håndtering. Averill (1983) fant at deltagere direkte konfronterte andre, snakket om hendelsen med en nøytral part eller forsøkte å roe situasjonen. Disse formene for aktiv håndtering synes å bekreftes i vår studie gjennom kategoriene ”verbal aktiv selvhevdelse”, ”ventilering” og ”løsningsfokus”. Et eksempel på verbal aktiv selvhevdelse i studien vår er når deltager 13 uttrykker: ”Jeg kjefter og smeller litt og ringer eventuelt dem jeg synes skal ha en telefon”. Et generelt forskningsfunn er altså at deltagere tydelig kommuniserer til andre at de er irriterte og sinte. Ifølge Alschuler og Alschuler (1984) er det å benytte konstruktive verbale responser en god strategi for å regulere sinne. Flere utsagn under kategorien ”aktiv verbal selvhevdelse” tyder på at ønsket om å være konstruktiv i møte med andre også er være viktig for deltagerne i studien vår. Eksempelvis

sier deltager 5: "Hvis jeg synes noe er veldig urimelig så sier jeg ifra på en konstruktiv måte". Deltagerne velger altså ulike verbale håndteringsstrategier for å uttrykke sinne. I likhet med dette fant Izard (1977) at verbale konfrontasjoner gjerne forekommer i ulike former.

Noen deltagere benytter aktive håndteringsformer som er preget av mangel på kontroll. Seks deltagere rapporterer eksempelvis at de opplever det som svært vanskelig å holde igjen når de er irriterte og sinte. Deltager 12 uttrykker: "Brenner av og blir ferdig med det, tar den ut, uten hensyn til hva andre måtte føle". På bakgrunn av dette og lignende utsagn utformet vi kategorien "impulsutladning". Izard (1977) har i tråd med dette funnet at deltagerne gjerne handler impulsivt eller irrasjonelt, og fysisk konfronterer objektet for sinne. I en studie viste det seg at deltagerne forsøkte å gjenvinne og opprettholde kontroll over seg selv og situasjonen. Dette kan på den ene siden tolkes som aktive forsøk på å opprettholde ro i situasjonen, og kan dermed minne om kategorien "løsningsfokus" som vi plasserte under aktiv håndtering. På den andre siden kan dette være uttrykk for et ønske om å dempe og roe ned uttrykket. Hvis dette gjøres i stedet for å konfrontere objektet for sinne, er funnene kanskje heller uttrykk for det vi valgte å kalle passiv håndtering. I studien er det fjorten deltagere som benytter passive strategier. Flere deltagere rapporterer at de forsøker å undertrykke følelsen. Deltager 15 sier eksempelvis "Jeg prøver å skyve det bort og si ja nå var jeg dum, det var ikke vits i å være så irritert". Dette og lignende responser indikerer at deltagerne undertrykker følelsen ved å rasjonalisere den, og dermed slipper å kjenne på eventuelt ubehag forbundet med irritasjon/sinne.

Madow (1972) hevder at fysisk aktivitet er en måte å regulere seg selv på når man blir sint. Flere deltagere i studien vår rapporterer at de benytter avspøringsstrategier som fysisk aktivitet eller unngåelse. Det er mulig å anta at deltagerne gjør bruk av disse strategiene for å bli kvitt ubehaget forbundet med følelsen. Deltager 19 sier: "Jeg kan bruke fysisk aktivitet for å komme ut av sinnet, da gjerne tøft fysisk arbeid". Som nevnt tidligere hevder Biaggio (1987) at sinne utløser en kraftig fysiologisk aktivering. En slik aktivering antas å være ubehagelig, slik at personen vil streve mot å gjenopprette likevekt. Resultatene indikerer at ubehaget som knyttes til irritasjon og sinne forstyrrer personens opplevelse av balanse, og at fysisk aktivitet benyttes for å gjenopprette likevekt.

Isdal (2000) påpeker at sinne kan være et uttrykk for selvhevdelse og er avgjørende for å markere egne grenser. Følelsen kan slik benyttes for å kommunisere ønsker og behov. Det kan synes som at deltagere som aktivt konfronterer følelsen tåler den bedre enn deltagere som unngår den. Det er derfor grunnlag for å anta at aktiv håndtering er mer hensiktsmessig enn passiv håndtering. Samtidig er mulig å gå aktivt inn for å kvitte seg med ubehagelig

aktivering. Dette kan eksempelvis skje i form av verbal utagering eller impulsutladning hvor man lar følelsen få fritt utløp uten å tenke over mulige konsekvenser. Det er derfor viktig å være varsom med å konkludere med hvilke strategier som fungerer best.

For tretten av deltagerne håndteres følelsen både passivt og aktivt, noe som kan tyde på at forskjellige situasjoner krever ulike håndteringsstrategier. Resultatene kan samtidig være et uttrykk for at deltagerne er ambivalente i forhold til hvordan denne følelsen bør håndteres. I et felt som myldrer av selvhjelps litteratur om håndtering av sinne, gir den aktuelle studien innsikt i hvordan et ikke-klinisk utvalg reflekterer rundt ulike strategier for håndtering av sinne. Respondentenes beskrivelser kan slik fungere veiledende i møte med kliniske problemstillinger.

En følelse med motstridende betydninger. Funnene i studien indikerer at følelsen irritasjon/sinne oppleves som viktig og personlig relevant for deltagerne. Tolv respondenter mener at følelsen på den ene siden forteller noe om deres personlighet, verdier, grenser, engasjement og om når tiltak er nødvendige. For eksempel sier deltager 6: ”Når jeg blir sint, så er det noe som betyr noe for meg. Det sier noe om hva jeg oppfatter som viktig” og deltager 4 uttrykker: ”Det sier litt om mine grenser”. På den andre siden beskriver elleve av deltagerne at følelsen kan fortelle dem noe om deres personlige svakheter og sårbarheter, og at de verdsetter evnen til selvbeherskelse. Eksempelvis sier deltager 15 at ”Det er godt jeg ikke blir sint for alt mulig rart”, mens deltager 3 sier ”Det gjelder å ikke la sinnet overta hverdagen, man får velge hva man skal være sint for og hva man ikke skal gidde å være sint over, jeg tror det er viktig å ha et bevisst forhold til ulike grader av irritasjon og sinne og forsøke å ikke la seg irritere over småting”. Deltagernes utsagn tyder derfor på at irritasjon og sinne har mange positive funksjoner, samtidig som flere indikerer at følelsen ikke bør uttrykkes for ofte.

Fischer og Roseman (2007) hevder at sinne gjennom sin sosiale funksjon kan være med på å skape endring i en annen persons atferd. I følge Izard (1977) er sinnereaksjoner nyttige fordi de øker selvsikkerheten og gir personen styrke til å forsvare seg selv. Det er derfor interessant at mange av deltagerne i vår studie uttrykker at følelsen forteller noe om egne svakheter. Deltagerne forteller eksempelvis at de ikke bør være for mye sinte, og at de ikke bør bli sinte på grunn av småting. Flere deltagere rapporterer at de ikke klarer å beherske seg når de er sinte og ønsker å oppnå større selvkontroll.

Som nevnt innledningsvis har det gjennom historien versert mange oppfatninger om følelsen irritasjon/sinne. For eksempel påpeker Potegal og Novaco (2010) hvordan sinne ofte

har blitt omtalt som en irrasjonell og bestialsk lidenskap som forstyrrer dømmekraften og setter sosiale samhandlinger i fare. De henviser videre til keiseren og filosofen Marcus Aurelius som hevdet at det å gi etter for sinne var et tegn på svakhet. Det faktum at sinne ofte oppleves ubehagelig og knyttes til engstelse, tristhet, skyld og skam kan muligens være et resultat av samfunnets syn på sinne. Dersom en lever i en kultur som definerer irritasjon/sinne som en uønsket og negativ følelse, påvirker dette nødvendigvis medlemmenes tanker om følelsen. Deltagernes rapporterer om hvor høyt de verdsetter evnen til selvbeherskelse støtter opp under dette. Flere av funnene peker imidlertid i motsatt retning. Deltager 7 sier eksempelvis: "Det forteller meg at jeg har et sosialt engasjement" og deltager 9 uttrykker: "Hvis jeg blir sint, så forteller det meg at dette er noe jeg ikke tolererer, som går imot mine prinsipper, dette er feil, dette er urettferdig".

Resultatene viser at deltagerne i studien tillegger følelsen motstridende betydninger. Med tanke på at feltet i stor grad mangler empiri på hva individer anser som følelsens signalfunksjon, gir studien et bidrag til forskningsfeltet.

Problematiske, uproblematisk og tilfredsstillende å uttrykke følelsen.

Nonverbale uttrykk – tilnærming versus tilbaketrekning. Darwin (1965) og Ekman (1972) har begge gitt viktige bidrag til forskningen på universelle ansiktsuttrykk. I undersøkelsen vår opplever deltagerne at ansiktsuttrykket deres endres når de blir irriterte og sinte. I likhet med Izards (1991) observasjonsbaserte funn rapporterer deltagerne endringer i panne- og øyeregionen, og i ansiktsmuskulaturen. Deltager 16 uttrykker eksempelvis: "Får sinnarynker mellom øyebryna", deltager 18: "Blir svart i øya, får ett litt sånn stirreblikk" og deltager 2: "Blir litt stram i ansiktet".

Deltagerne opplever også at følelsen uttrykkes gjennom kroppsspråk og stemmebruk. Eksempler på dette er økt gestikulering, å gjøre seg fysisk større, tydelige og fokuserte bevegelser og hevet stemmeleie. Deltager 14: "Gjør meg fysisk stor, retter meg opp og gjør meg stor og bred". Flesteparten av deltagerne uttrykker at de på ulike måter nærmer seg objektet de er irriterte og sinte på. Dette støttes av forskning som har funnet at sinne er forbundet med tilnærmende atferd, mens andre negative/ubehagelige affekter fører til unngåelse eller tilbaketrekking (Berkowitz, 1999, 2000; Young, 1943).

Et interessant funn i studien vår er at ett nonverbalt uttrykk i stor grad skiller seg fra de andre uttrykksformene. Åtte deltagerne beskriver at irritasjon og sinne medfører et lukket og tilbaketrukket kroppsspråk. Eksempelvis sier deltager 5 at "Jeg ville vært fraværende, ikke så konsentrert og oppmerksom. Jeg ville nok trekke meg litt tilbake". Wallbott og Scherer

(1988) fant også at sinne kan uttrykkes gjennom fysisk å trekke seg tilbake. De fleste deltagerne som rapporterer om en tilbaketrekkende uttrykksform, rapporterer imidlertid også om en tilnærmende uttrykksform. I den forbindelse kan man spekulere i om tilbaketrekking har sammenheng med hvordan deltagerne vedstår seg følelsen. I situasjoner hvor det oppleves trygt, uttrykker en seg kanskje på en mer utadvendt og tilnærmende måte. Motsatt kan man anta at uttrykket vil være mer lukket og tilbaketrukket i situasjoner der det oppleves problematisk å uttrykke sinne. I tillegg til at resultatene gir informasjon om ulike nonverbale uttrykksformer, kan det synes som at det eksisterer visse betingelser som påvirker hvordan deltagerne velger å uttrykke følelsen. Gjennom våre litteratursøk har vi ikke funnet tidligere forskning på hvordan mennesker vedstår seg følelsen irritasjon/sinne. Denne studien synes derfor å bidra til en økt forståelse av den subjektive opplevelsen av irritasjon/sinne.

Verbale uttrykk – direkte versus indirekte. Det er forsket lite på det verbale uttrykket knyttet til irritasjon/sinne. Averill (1983) fant i en studie at deltagerne kunne utagere sinnet verbalt, snakke om hendelsen med den det gjaldt uten å utvise fiendtlighet, eller snakke med en tredjepart. Disse funnene synes å være i tråd med våre funn. Vi finner en stor variasjon mellom deltagerne i forhold til hvordan de velger å uttrykke følelsen verbalt. Noen velger å direkte uttrykke sin indre tilstand og konfrontere andre. Andre benytter underdrivelser eller uttrykker seg til tredjepersoner i etterkant. De fleste deltagerne rapporterer at de uttrykker seg både relativt direkte og mindre direkte. Dette kan tyde på at den verbale uttrykksformen er avhengig av omstendighetene rundt. Deltager 15 sier eksempelvis: ”Jo nærmere personen er, jo lettere er det å si nå er jeg sint på deg”. Deltager 2 uttrykker: ”I jobbsammenheng så er det ikke alltid like lett å si at du er sinna” og deltager 6 sier: ”Hvis det var noe jeg oppfattet som så alvorlig at jeg ble sint, så er det godt å få sagt det, godt å få det ut”. At det er problematisk, uproblematisk og tilfredsstillende å uttrykke følelsen, kan altså få betydning for hvordan deltagerne velger å formidle følelsen til andre. Dette illustrerer ambivalensen i det verbale uttrykket av irritasjon og sinne.

Diskusjon av metode

Utfordringer ved bruk av tematisk analyse og håndteringen av et omfattende datamateriale. Ifølge Braun og Clarke (2006) får analyseformen som benyttes innenfor rammene av tematisk analyse store konsekvenser for analysearbeidet. I studien sto valget mellom å utforme rike tematiske beskrivelser av hele datamaterialet, eller å gjøre detaljerte analyser av utvalgte temaer innen materialet. Vi var klar over at det kunne være mange

fordeler ved kun å fokusere på noen av funnene i studien. Likevel endte vi opp med å velge førstnevnte tilnærming. Dette valget tok vi fordi vi ønsket å gi en helhetlig forståelse av følelsen.

Selv om vi gjennom presentasjonen av studien har hatt en unik mulighet til å gi en bred forståelse av irritasjon/sinne, har resultatenes omfang skapt utfordringer. Mengden av informasjon vi satt igjen med etter endte analyser kan eksempelvis ha medført at noe av dybden har gått tapt. Underveis i prosessen har det videre vært vanskelig å skulle presentere alle kategoriene på en grundig måte, og på samme tid holde seg innenfor oppgaverammene.

Braun og Clarke (2006) argumenterer for at tematisk analyse er en form for kvalitativ metode som er fleksibel, enkel, lett å tilegne seg og lett å gjennomføre for forskere med lite eller ingen erfaring med kvalitativ metode. Dette er på mange måter riktig. Med tanke på at vi ikke hadde gjennomført et lignende arbeid før, ga den metodiske fleksibiliteten rom for egne refleksjoner, og muligheter til å søke etter sammenhenger i materialet. Samtidig gir denne metodeformen forholdsvis få retningslinjer, og det var derfor til tider vanskelig å vite hva vi skulle lete etter i det omfattende datamaterialet.

Rekruttering av deltagere. Spørsmål knyttet til utvalg står sentralt i kvalitativ forskning (Malterud, 2001). I vurderingene av utvalget ble det viktig for oss at vi rekrutterte deltagere som kunne forventes å respondere aktivt på forskningsspørsmålene, og dermed sikre oss et materiale som dekket det vi ville undersøke. Studien har med et likt antall menn og kvinner, og disse har en relativt stor aldersspredning. I utvalget eksisterer det også forholdsvis stor spredning mellom ulike yrkes- og utdanningsgrupper. Vi rekrutterte så mange som ti deltagere blant bekjente. De fleste i utvalget har høyere utdanning, eller er i ferd med å avslutte høyere utdanning. Samlet kan dette gjøre utvalget forholdsvis homogent, og representerer muligens en sub-gruppe i befolkningen. Vi ser at i den grad funnene kan generaliseres, vil de eventuelt i størst grad kunne overføres til lignende grupperinger i samfunnet.

Begrensninger ved selvrapportering. Av alle selvrapporteringsmetoder kan dybdeintervjuet anses som den mest fruktbare tilnærmingen (Wallbott & Scherer, 1989). Denne intervjuformen gir tilgang på langt flere detaljer enn eksempelvis bruken av spørreskjemaer (Schorr, 2001). På tross av dette blir introspektive tilnærminger i studiet av emosjoner ofte kritisert (Sartre, 1948). Mandler (1962) hevder at subjektiv opplevelse ikke

kan bli noe annet enn nettopp dette, og at det dermed ikke bør være tema for psykologisk forskning.

Et spesifikt problem ved bruk av intervju er usikkerheten rundt hvorvidt deltageres selvrapportering gir eksakte gjengivelser av deres subjektive opplevelse (Averill, 1983). Det kan for eksempel være at deltagere har en sterk formening om hvordan de opplever å være sinte, men at de ikke finner ordene som best gjengir denne opplevelsen. Dette vil gjerne ha sammenheng med hvorvidt deltagerne er verbalt sterke eller ikke. Har en deltager generelt vanskelig for å sette ord på ting, vil dette gjerne gjenspeiles i en intervjusituasjon. Mandler (1962) hevder at subjektiv opplevelse først blir forståelig for andre gjennom språket, men at språket er et såpass uforedlet instrument at det ikke er egnet for å beskrive emosjonelle opplevelser.

Selv om bruken av selvrappport ifølge Schorr (2001) har vist seg å produsere valid informasjon i studiet av følelser, vil intervjuformen alltid gi rom for usikkerhet om deltageres beskrivelser gjenspeiler den faktiske opplevelsen. Eksempelvis indikerer Quigley og Tedeschi (1996) at deltagere som blir bedt om å beskrive egne sinnereaksjoner ofte ønsker å presentere seg selv som moralske og psykisk velfungerende individer. Dette medfører at deltagerne forsøker å demonstrere at sinne var berettiget. Ettersom det ikke er mulig å avgjøre om deltagerens beskrivelser er korrekte, vil introspeksjon alltid være et problem det er vanskelig å overvinne i forskning. Skal ambisjonene om holdbare data økes, kunne muligens bruken av andre metodiske tilnærminger, slik som tester og observasjon av atferd kombineres med selvrapportering.

Begrensninger ved bruken av retrospeksjon. Det eksisterer mange argumenter for å benytte seg av en retrospektiv metode i studiet av irritasjon/sinne. Dybdeintervjuet er en retrospektiv metode som gir mulighet til å interagere med deltageren og dermed kunne utforske aspekter ved et tema som ofte ellers blir oversett (Schorr, 2001). Å benytte intervju muliggjør innhenting av data på intense emosjonelle erfaringer uten å bryte etiske retningslinjer. Det vil samtidig alltid være mulig å fremme metodiske argumenter mot bruken av retrospeksjon (Roseman et al., 1996).

Et usikkerhetsmoment ved bruk av intervju er eksempelvis det faktum at minner gjerne blekner (Hilgard & Atkinson, 2000). Hvis det er lenge siden en deltager har opplevd å være sint, vil gjenfortellingen for eksempel kunne preges av hull og mangler. I intervjusituasjonen var det mange deltagere som uttrykte at de aldri hadde tenkt på flere av spørsmålene i intervjuet. Deltagerne ble da bedt om å tenke etter for å forsøke å gjenkalle den

ønskede informasjonen. Et problem i denne sammenheng vil da kunne være at deltagere beskriver det som ligger mest tilgjengelig i hukommelsen. Hvis deltagere eksempelvis i starten av intervjuet beskriver noen utløsende scener, vil disse situasjonene gjerne refereres til gjennom hele intervjuet. Selv om dette kan være nyttig for å se en sammenheng mellom de ulike elementene i ABI, kan det medføre tap av annen viktig informasjon.

Det vil videre være mulig å tenke seg at intense minner tar uforholdsmessig stor plass i hukommelsen. Dette kan gjøre det vanskelig å gjenhente mer moderate minner, og kan skape et skjevt bilde av deltagerens subjektive opplevelse av følelsen irritasjon/sinne. Ifølge Hilgard og Atkinson (2000) eksisterer det en rekke faktorer som kan forstyrre gjenhenting av minner. I studien vil det eksempelvis være en mulighet for at tilstedeværelsen av intervjueren forstyrrer denne prosessen. På den andre siden vil forhåpentligvis rammen rundt intervjuet skape en trygg atmosfære. Hvis deltagere opplever at de føler seg sett og hørt, og at det de sier har betydning, øker dette muligens ønsket om å gi genuine og oppriktige svar.

Bruken av innlærte begreper. Når intervju benyttes til å innhente informasjon, er det viktig å være klar over at deltagerens beskrivelser ikke nødvendigvis reflekterer den faktiske subjektive opplevelsen. Deltagerens beskrivelser av kroppslig oppmerksomhet kan eksempelvis reflektere innlærte begreper. Flere deltagere uttrykker at de kjenner en temperaturøkning når de er sinte. Hvis det foreligger en kulturell stereotyp som tilsier at mennesker blir varme av å være sinte, vil dette få konsekvenser for deltagerens beskrivelser (Rimé, Philippot og Cisamolo, 1990). I det norske språket er eksempelvis det å være ”illsint”, eller ”å koke av sinne” vanlige beskrivelser av følelsen. I tråd med dette er det flere av deltagerne som under kroppslig oppmerksomhet beskriver at de opplever en temperaturøkning. Eksempelvis sier deltager 5: ”Jeg merker at det begynner å koke inni meg”. En mulig begrensning ved studien vil da være en usikkerhet om dette er noe deltagerne faktisk erfarer, eller om de kun benytter innlærte begreper i sine beskrivelser.

Problemer med sosial ønskelighet. Bruken av selvrapporteringer i forskning øker muligheten for sosial ønskelighet (Quigley & Tedeschi, 1996). I tillegg kan mangelen på anonymitet påvirke respondentenes svar (Schorr, 2001). Ifølge Averill (1983) vil deltagerens svar ofte preges av konformitet til sosiale forventninger. Flere av utsagnene indikerer at irritasjon/sinne i mange sammenhenger oppleves som en ubehagelig følelse. I studien uttrykker deltagere at de ikke er så ofte sinte, og at de gjerne forsøker å uttrykke sinne på en

konstruktiv måte. At sinnereaksjoner av mange synes å evalueres som noe negativt, kan få betydning for hva deltagerne ønsker å dele. Med tanke på at intervjusituasjonen i seg selv er en sosial setting, er det viktig å være klar over at sosial ønskelighet er en mulig begrensning ved studien.

Utfordringer ved bruken av affektbevissthetsrammeverket. Ettersom datamaterialet vårt var så omfattende, var det nyttig å gjøre analysene innenfor affektbevissthetsmodellens rammeverk. Å benytte et eksisterende oppsett i organiseringen av datamaterialet forenklet i stor grad analysearbeidet. Det er imidlertid viktig å påpeke at bruken av affektbevissthetsintervjuet kan ha lagt visse føringer på vår forståelse av følelsen irritasjon/sinne. I den grad det er mulig, ønsket vi å forstå dataene våre uavhengig av eksisterende teori. Med tanke på dette kan affektbevissthetsmodellen og dens begrepsapparat, i for stor grad ha påvirket vår forståelse av datamaterialet. Et eksempel på dette er når vi utformet kategorier under håndtering. Selv om vi opplever å ha gitt nøytrale og detaljerte beskrivelser av funnene, har vi nok i bakhodet hatt en overbevisning i tråd med affektbevissthetsmodellen om at det å fortrenge følelsene ikke er en sunn form for håndtering. Å velge aktive håndteringsstrategier hvor man konfronterer følelsen kan derfor virke mer hensiktsmessig enn mer passive strategier som fysisk aktivitet. Denne antagelsen kan ha fått betydning for at vi valgte å skille kategoriene i aktiv og passiv håndtering, og for valget om å plassere fysisk aktivitet i sistnevnte.

I følge Elliott et al. (1999) er det viktig å til stadighet stille seg kritiske til hvorvidt kategoriene holder mål. Dette kan eksempelvis gjøres ved at det er flere som gjennomfører analysen. Er det flere som diskuterer seg frem til innholdet i kategoriene, øker sannsynligheten for at disse på en god måte presenterer deltagerens utsagn. Videre vil en utenforstående kunne kontrollere for at analysene ikke bærer preg av overdrivelser, diskrepans og feiltagelser, samt hindre at analyseprosessen i for stor grad farges av forskeren. I analysearbeidet benyttet vi oss av veileders fortløpende tilbakemeldinger. Ettersom vi gjennom hele prosessen har vært tre personer som har diskutert resultatene, har dette vært med på å øke studiens troverdighet. Det er samtidig viktig å være bevisst at alle tre innehar affektbevissthetsperspektivet på følelser. Dette kan dermed anses som en svakhet ved studien. I tillegg til veileder kunne det eksempelvis vært nyttig å ha en utenforstående til å komme med innspill i analyseprosessen.

Fortolkning av meningsinnholdet i deltageres utsagn. I studien vår er det viktig å stille spørsmålsteget ved hvorvidt kategoriene/temaene speiler den meningen deltagerne selv legger i svarene sine. Noen deltagere rapporterer at følelsen får dem til å skjelve og bli urolige. Når vi tolker disse utsagnene som uttrykk for engstelse, vil det alltid være en mulighet for at deltagerne ikke kjenner seg igjen i dette. I analysen trakk vi slutninger om at ord som ”bobler” og ”bruser” omhandler fysisk kraft og styrke. Denne slutningen bygger til dels på de svarene hvor brusing og bobling eksplisitt settes i sammenheng med opplevelsen av kraft. Deltager 10 sier eksempelvis ”Det er en voldsom bølgende kraft. Det bobler helt enormt”. Slutningen bygger imidlertid også på våre tolkninger av svarene. Hvis slutninger vi trekker bærer preg av forskerens forforståelse, kan dette antas å være en begrensning. Intervjuformen åpner imidlertid opp for å kunne stille oppfølgende spørsmål for å klargjøre meningsinnholdet i deltageres utsagn. Slike klargjøringer øker sannsynligheten for at slutningene som trekkes er gyldige.

Konklusjon

Målet med denne studien har vært å utforske deltageres subjektive opplevelse av følelsen irritasjon/sinne. Resultatene indikerer at deltageres subjektive opplevelse preges av en gjennomgående ambivalens. Deltagerne rapporterer at de gjenkjenner irritasjon og sinne både gjennom ubehagelige og behagelige oppmerksomhetssignaler. Følelsen synes å gi en øyeblikkelig tilfredshet, for så i etterkant å evalueres mer negativt. Respondentene benytter både aktive og passive håndteringsstrategier. Dette tyder på at forskjellige situasjoner krever ulik håndtering, og kan være et uttrykk for at deltagerne er ambivalente i forhold til hvordan følelsen bør håndteres. På den ene siden synes irritasjon og sinne å være en følelse som benyttes for å markere egne grenser. På den andre siden bør følelsen kontrolleres og ikke uttrykkes for ofte. Videre rapporterer deltagerne at det både er problematisk, uproblematisk og tilfredsstillende å uttrykke at de er irriterte og sinte. Etter vår oppfatning kommer følelsens ambivalens tydeligere til uttrykk i denne studien enn i mange tidligere studier. En forklaring på dette kan være at den eksisterende forskningslitteraturen på irritasjon/sinne hovedsakelig har tatt for seg atskilte aspekter ved følelsen. I studien benytter deltagerne ofte selvopplevde utløsende scener til å besvare de påfølgende spørsmålene i intervjuet. På denne måten kan det være enklere å gjenkalle genuine minner om hvordan følelsen oppleves. Intervjuformen åpner opp for detaljerte beskrivelser av irritasjon og sinne. Denne detaljrikdommen kan muligens gi forklaring på hvorfor studien gir innsikt i deltageres motstridende opplevelser av følelsen.

Det kvalitative utgangspunktet for denne studien synes å være en fruktbar tilnærming for å forstå den subjektive opplevelsen av irritasjon/sinne. Den tematiske analysen har illustrert at det finnes sammenhenger på tvers av utvalget, altså at det eksisterer fellestrekk i den erfarte opplevelsen av følelsen.

Vi ser at studien har en rekke begrensninger. Ved å basere resultatene på selvrapporter, vil det alltid eksistere en usikkerhet om beskrivelsene gir eksakte gjengivelser av den subjektive opplevelsen. Selv om ABI har vært et nyttig verktøy for å organisere studiens omfattende datamateriale, kan intervjuet ha lagt visse føringer både for tolkningen og presentasjonen av resultatene. Med tanke på at studien bekrefter tidligere forskning, og nyanser feltet gjennom nye forskningsfunn, synes dybdeintervjuer som ABI imidlertid å være egnet til å utforske den subjektive opplevelsen av irritasjon/sinne. Videre bruk av ABI i emosjonsforskning kan dermed bidra til å berike og fornye emosjonsfeltet innen psykologien. For å få en ytterligere forståelse av følelsen, kan det for eksempel være av interesse å sammenligne våre resultater med lignende studier basert på pasientutvalg. Det kan være med på å gi en dypere forståelse av følelsens fenomenologi.

Referanser

- Alschuler, F. C. & Alschuler, A. S. (1984). Developing healthy responses to anger: The counselor's role. *Journal of Counseling and Development*, 63, 26-29.
- Amundrud, K. J. (2009). *The phenomenology of interest-excitement*. Upublisert hovedoppgave, Universitetet i Oslo.
- Arnold, M. B. & Gasson, J. A. (1954). *The human person: an approach to an integral theory of personality*. New York, NY: Ronald Press.
- Averill, J. R. (1982). *Anger and aggression: An essay on emotion*. New York, NY: Springer.
- Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression. Implications for theories of emotion. *American Psychologist*, 38, 1145-1160.
- Bartlett, E. S. & Izard, C. E. (1972). A dimensional and discrete emotions investigation of the subjective experience of emotion. I C. E. Izard (red.), *Patterns of emotions: A new analysis of anxiety and depression* (s. 129-173). New York, NY: Academic Press.
- Berkowitz, L. (1999). Anger. I T. Dalgleish & M. Power (red.), *Handbook of cognition and emotion* (s. 411-428). Chichester, West Sussex: John Wiley & Sons.
- Berkowitz, L. (2010). Appraisal and anger: How complete are the usual appraisal accounts of anger. I M. Potegal, G. Stemmler, & C. Spielberger (red.), *The international handbook of anger* (s. 267-286). New York, NY: Springer.
- Berkowitz, L. & Harmon-Jones, E. (2004). Toward an understanding of the determinants of anger. *Emotion*, 4 (2), 107-130.
- Biaggio, M. K. (1987). Clinical dimensions of anger management. *American Journal of Psychotherapy*, 3, 417-427.
- Boyatzis, R. E. (1998). *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.
- Cannon, W. B. (1927). The James-Lange theory of emotion: a critical examination and an alternative theory. *American Journal of Psychology*, 39, 106-124.
- Carlson, J. G. & Hatfield, E. (1992). *Psychology of emotion*. Forth Worth, TX: Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design. Choosing among five traditions*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Darwin, C. R. (1965). *The expression of emotions in man and animals*. Chicago, IL:

- University of Chicago Press (Originalt publisert 1872).
- Davitz, J. R. (1969). *The language of emotion*. San Diego, CA: Academic Press.
- Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. (2005). *The sage handbook of qualitative research*. London: Sage.
- Ekman, P. (1972). Universal and cultural differences in facial expression of emotion. I J. R. Cole (red.), *Nebraska symposium on motivation* (s. 207-283). Lincoln, NE: Nebraska University Press.
- Elliott, R., Fischer, C. T. & Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British Journal of Clinical Psychology*, 38, 215-229.
- Ellsworth, P. C. & Smith, C. A. (1988). From appraisal to emotion: Differences among unpleasant feelings. *Motivation and Emotion*, 12 (3), 271-302.
- Ellsworth, P. C. & Tong, E. M. W. (2006). What does it mean to be angry at yourself? Categories, appraisals, and the problem of language. *Emotion*, 6, 572-586.
- Fischer, A. H. & Roseman, I. J. (2007). Beat them or ban them: The characteristics and social functions of anger and contempt. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93 (1), 103-115.
- Gambaro, S. (1967). Blood pressure relations to expressed and unexpressed anger in low guilt and high guilt subjects. *Dissertation Abstracts*, 27 (9-B), 3284-3285.
- Giorgi, A. (1985). *Phenomenology and psychological research*. Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.
- Green, J. A., Whitney, P. G. & Gustafson, G. E. (2010). Vocal expressions of anger. I M. Potegal, G. Stemmler, & C. Spielberger (red.), *The international handbook of anger* (s. 139-156). New York, NY: Springer.
- Hall, G. S. (1899). A study of anger. *American Journal of Psychology*, 10, 516-591.
- Harmon-Jones, E. (2004). On the relationship of frontal brain activity and anger: Examining the role of attitude toward anger. *Cognition and Emotion*, 18 (3), 337-361.
- Hilgard, E. R. & Atkinson, R. L. (2000). *Hilgard's introduction to psychology*. Forth Worth, TX.: Harcourt College Publishers.
- Isdal, P. (2000). *Meningen med volden*. Oslo: Kommuneforlaget.
- Izard, C. E. (1971). *The face of emotion*. New York, NY: Appleton-Century-Crofts.
- Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. New York, NY: Plenum Press.
- Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. New York, NY: Plenum Press.
- James, W. (1981). *The principles of psychology*. Cambridge, MA: Harvard

- University Press. (Originalt publisert 1890).
- James, J. & Jongeward, D. (1971). *Born to win*. New York, NY: Addison-Wesley.
- Kuppens, P. & Van Mechelen, I. (2007). Interactional appraisal models for the anger appraisals of threatened self-esteem, other-blame, and frustration. *Cognition and Emotion*, 21 (1), 56-77.
- Kuppens, P., Van Mechelen, I., Smits, D. J. M. & De Boeck, P. (2003). The appraisal basis of anger: Specificity, necessity and sufficiency of components. *Emotion*, 3 (3), 254-269.
- Kuppens, P., Van Mechelen, I., Smits, D. J. M., De Boeck, P. & Ceulemans, E. (2007). Individual differences in patterns of appraisal and anger experience. *Cognition and Emotion*, 21 (4), 689-713.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York, NY: Oxford University Press.
- Leary, M. R., Twenge, J. M. & Quinlivan, E. (2006). Interpersonal rejection as a determinant of anger and aggression. *Personality and Social Psychology Review*, 10 (2), 111-132.
- Litvak, P. M., Lerner, J. S., Tiedens, L. Z. & Shonk, K. (2010). Fuel in the fire: How anger impacts judgment and decision-making. I M. Potegal, G. Stemmler & C. Spielberger (red.), *The international handbook of anger* (s. 287-310). New York, NY: Springer.
- Madow, L. (1972). *Anger*. New York, NY: Charles Scribner.
- Malterud, K. (2001). Qualitative research: standards, challenges, and guidelines. *The Lancet*, 358, 483-488.
- Mandler, G. (1962). Emotion. I R. Brown, E. Galanter, E. Hess & G. Mandler (red.), *New directions in psychology*. New York, NY: Holt, Rinehart, and Winston.
- Mikula, G., Scherer, K. R. & Athenstaedt, U. (1998). The role of injustice in the elicitation of differential emotional reactions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24 (7), 769-783.
- Monsen, J. T. & Monsen, K. (1999). Affects and affect consciousness: A psychotherapy modell integrating Silvan Tomkins's affect- and script theory within the framework of self psychology. I A. Goldberg (red.), *Pluralism in self psychology: Progress in self psychology* (s.287-306). Hillsdale, NJ.: Analytic Press.
- Monsen, J. T. & Monsen, K. (2001). Affekter og affektbevissthet: Et bidrag til integrerende psykoterapimodell. I A. Holte, G. Høstmark Nielsen, & M. H. Rønnestad (red.), *Psykoterapi og psykoterapeiledning. Teori, empiri og praksis* (s. 71-90). Oslo, Gyldendal akademisk.

- Monsen, J. T., Monsen, K., Solbakken, O.A. & Hansen, R. S. (2008). Affektbevissthetsintervjuet (ABI) og affektbevissthetsskalaene (ABS): Instruksjoner for intervju og skåringskriterier. Upublisert manual, Universitetet i Oslo.
- Ortony, A. & Turner, T. J. (1990). What's basic about basic emotions? *Psychological Review*, 97 (3), 315-331.
- Parkinson, B. & Manstead, A. S. R. (1992). Appraisal as a cause of emotion. I M. S. Clark (red.), *Emotion (Review of Personality and Social Psychology, Vol.13)* (s. 122-149). Newbury Park, CA: Sage.
- Potegal, M. & Novaco, R. W. (2010). A brief history of anger. I M. Potegal, G. Stemmler & C. Spielberger (red.), *The international handbook of anger* (s. 9-24). New York, NY: Springer.
- Potegal, M. & Stemmler, G. (2010). Cross-disciplinary views of anger: Consensus and controversy. I M. Potegal, G. Stemmler & C. Spielberger (red.), *The international handbook of anger* (s. 3-7). New York, NY: Springer.
- Quigley, B. M. & Tedeschi, J. T. (1996). Mediating effects of blame attributions on feelings of anger. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22 (12), 1280-1288.
- Rimé, B., Philippot, P. & Cisamolo, D. (1990). Social schemata of peripheral changes in emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (1), 38-49.
- Roseman I. J. (1991). Appraisal determinants of discrete emotions. *Cognition and Emotion*, 5 (3), 161-200.
- Roseman, I. J., Antoniou, A. A. & Jose, P. E. (1996). Appraisal determinants of emotions: Constructing a more accurate and comprehensive theory. *Cognition and Emotion*, 10, 241-277.
- Roseman, I. J., Wiest, C. & Swartz, T. S. (1994). Phenomenology, behaviors, and goals differentiate discrete emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67 (2), 206-221.
- Sartre, J.-P. (1948). *The emotions: outline of a theory*. New York, NY: Philosophical Library.
- Schimmel, S. (1979). Anger and its control in Graeco-Roman and modern psychology. *Psychiatry*, 42, 320-337.
- Schorr, A. (2001). Subjective measurement in appraisal research. I K. R. Scherer, A. Schorr & T. Johnstone (red.), *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research* (s. 331-349). New York, NY: Oxford University Press.
- Smith, C. & Lazarus, R. S. (1993). Appraisal components, core relational themes, and the emotions. *Cognition and Emotion*, 7, 233-269.

- Solbakken, O. A., Hansen, R. & Monsen, J. T. (2010a). Affect integration and reflective function: Clarification of central conceptual issues. Innsendt manuskript.
- Solbakken, O. A., Sandvik-Hansen, R. & Monsen, J. T. (2010b). Affect integration theory: toward a comprehensive model of emotion process. Innsendt manuskript.
- Spielberger, C. D., Reheiser, E. C. & Sydeman, S. J. (1995). Measuring the experience, expression, and control of anger. I H. Kassirer (red.), *Anger disorders: Definition, diagnosis, and treatment* (s. 49-67). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Stolorow, R. D. & Atwood, G. E. (1996). The intersubjective perspective. *Psychoanalytic Review*, 83, 181-194.
- Tavris, C. (1989). *Anger. The misunderstood emotion*. New York, NY: Touchstone.
- Thagaard, T. (2004). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Tomkins, S. S. (1962). *Affect, imagery, consciousness: Volume I, The positive affects*. New York, NY: Springer.
- Tomkins, S. S. (1963). *Affect, imagery, consciousness: Volume II, The negative affects*. New York, NY: Springer.
- Van Mechelen, I. & Hennes, K. (2009). The appraisal basis of anger occurrence and intensity revisited. *Cognition and Emotion*, 23 (7), 1373-1388.
- Wallbott, H. G. & Scherer, K. R. (1988). How universal and specific is emotional experience? Evidence from 27 countries on five continents. I K. R. Scherer (red.), *Facets of emotion. Recent research* (s. 31-56). Hillsdale; NJ.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Wallbott, H. G. & Scherer, K. R. (1989). Assessing emotion by questionnaire. I R. Plutchik & H. Kellermann (red.), *Emotion. Theory, research, and experience: The measurement of emotions. Volume 4* (s. 55-82). San Diego, CA: Academic Press.
- Watson, D. & Clark, L. A. (1992). On traits and temperament: General and specific factors of emotional experience and their relation to the five-factor model. *Journal of Personality*, 60 (2), 441-476.
- Watson, D. & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98 (2), 219-235.
- Wranik, T. & Scherer, K. R. (2010). Why do I get angry? A componential appraisal approach. I M. Potegal, G. Stemmler & C. Spielberger (red.), *The international handbook of anger* (s. 287-310). New York, NY: Springer.
- Young, P. T. (1943). *Emotion in man and animal: Its nature and relation to attitude and motive*. New York, NY: Wiley & Sons.